

與癌症有關的意識模糊症 (Brain Fog)



供癌症患者及其照顧者參考的「意識模糊症」資訊

與癌症有關的意識模糊症又名「化療霧」、「化療腦」或「與癌症有關的認知功能障礙」



什麼是與癌症有關的意識模糊症？

接受癌症治療的人都會留意到，自己在治療期間或之後的思維和認知能力有變。這稱為「意識模糊症」，有時亦稱為「化療腦」、「由癌症引致的意識模糊症」等不同名稱。

本小冊子將會解釋意識模糊症的癥狀和可能的成因，並介紹一些自我控制的方法，幫助您改善癥狀。

意識模糊症的癥狀可能包括：

- 難以專注精神處理一項工作或難以集中注意力
- 記憶力減退
- 難以同一時間處理多項事情
- 說話時難以保持思路
- 交談時詞不達意
- 處理數字時感到困難
- 比以前要花多一點時間才能完成工作項目
- 難以記起細節，如名字、日期等

雖然每個人所經歷的可能不一樣，但感到沮喪是很常見的。有些人在診斷之時已開始出現癥狀，但在大多數情況下，人們是在治療期間才察覺到癥狀。

通常在治療結束後，患者的認知功能會改善，但有部分人的癥狀會在治療結束後長期延續(數月至數年)。遺憾的是，我們不知道原因何在。

意識模糊症的成因

多種因素可引起癥狀或使之惡化：

- 癌症診斷
- 癌症治療
- 低血球指數或貧血
- 感染
- 脫水
- 壓力, 抑鬱及/或焦慮
- 荷爾蒙變化(如更年期)
- 激素治療
- 疲勞
- 疼痛
- 營養不良
- 體重急速下降
- 睡眠不足
- 服用安眠藥或止痛藥物

與癌症有關的意識模糊症的確切成因仍然未明，可能因人而異，並可能會隨時間改變。

意識模糊症並非癡呆症或腦退化症（又稱失智症或老年性癡呆症）。其他的醫療癥狀可能與意識模糊症相似。因此，當您感覺到意識模糊症的癥狀時，要告知您的醫護保健團隊，這是很重要的。

意識模糊症暫時無醫治方法，但可透過改變行為和採用不同的方法來控制癥狀。

如何控制癥狀？

有很多方法可以幫助減輕意識模糊症所造成的日常困難，包括使用記憶輔助工具和設備。

- **計時器** – 使用煮食計時器或設有內置計時器和自動關機等安全功能的家庭電器，如焗爐（烤爐）計時器、灶具時鐘和小型的廚房計時器。考慮配戴設有響鬧功能的手錶，或使用手機中的響鬧裝置。
- **使用日曆** – 隨身攜帶小日曆和筆，隨時記下日期和聯絡資料。很多手機都有日曆功能。
- **記錄追蹤進食、睡眠和活動**，幫助您確定是否有任何習慣模式會影響您的專注力和記憶力。很多手機都有應用程式，幫助您控制飲食和保持有規律的睡眠週期。
- **把事情寫下來** – 寫下您想請教護理團隊的問題，並即時記下答案。每當資料詳細或複雜時就把它寫下來。嘗試列出「待辦事項」，完成事項就加上剔號。
- **讓家人或朋友陪同** – 讓別人陪同您覆診或出席約會，讓他們幫助您記住事情，給您提醒。您未必每次都需要他們幫忙，只是以防萬一。
- **做筆記** – 用便條紙寫下提醒事項，貼在當眼地方，有助您加深印象，增強記憶。
- **電子提示** - 手機、數碼手錶、電子閱讀器和其他電子設備，都可設定提示。如果您擁有智能電話，可錄下談話和製作語音備忘錄。您亦可嘗試傳送電郵、語音信息或文字信息給自己提示。文字信息和手機日曆可用來幫助跟進重要資料和關鍵事件。



- **拍照** – 用智能手機為需要記住的事物拍照，例如拍下顯示您的車子停泊在哪裡的標誌。
- **使用全球定位系統（GPS）、地圖或指示 – 導航系統**可以幫助您正確地到達目的地。



安排您的環境和日程

- **使用日曆或記事簿**，讓您清楚看到一天的日程。培養定時查看日曆或記事簿的習慣。
- **養成有規律的生活習慣**，以助您減少忘記事情的可能性，例如每天同一時間服藥。
- **整理安置您的空間** – 確保在使用物品後將之放回原處。把經常需要的物品，如鑰匙、錢包，手機等放在特定的地方。
- **使用藥盒/小藥瓶**放置一週所需的藥物。藥盒於當地的藥房有售。有些藥房還可為您將藥物裝入藥盒/小藥瓶。
- 使用**辦公室文件座**擺放郵件和文件（如文件夾、信封、文件／檔案盤、萬字夾和標籤）。



如何提高我的智力？

使用以下方法來令大腦深處處理資料，積極地學習。

- **重複**、重複再重複! 把重要的事情無聲或高聲地重複說出。請別人把話重複一遍，不用感到尷尬。
- **剔除**沒用的資料，只專注於需要知道的資料。
- 把不同的事情根據相似性質**歸類**。例如，忘記了購物清單的時候，嘗試想想您可能需要的所有奶類產品，如芝士、牛奶、乳酪。
- 每晚睡覺前**總結**一天內發生的事，寫在日記裡，包括平和或愉快事件的細節。例如，嘗試寫下當天所看電影的情節或與朋友交談的內容。寫下事實，並包括細節在內。
- **練習**專注和集中精神。專注於一個對象，然後合上眼睛，盡可能嘗試回想該對象的細節。
- 把新的資料**個性化**，將它與您自己連繫，或將它與您已知道的事情連繫。這有助您日後回想此事。
- **避免一心多用**，盡可能先專注完成一個項目，再開展另一個項目。
- **生活方式**可以影響思維能力。有益心臟的，也對大腦有益！
- **運動**對於身體、心靈、大腦都有助益。運動可提升認知功能，有助改善整體心情。



- **吃健康食品**。包含新鮮水果、蔬菜、全穀糧和蛋白質在內的均衡飲食，對於保持身心健康非常重要。每個人的飲食需求各不相同。
- **如想查詢有關您的特殊飲食需求的進一步資料，請向醫生查詢。**
- 保持充足的水分。**飲用充足的液體，特別是水。**
- **有充足的睡眠**：充分休息過後，會更容易集中精神、學習和記憶。養成良好的睡眠習慣，如每天同一個時間醒來。睡前至少一小時避免觀看電子屏幕。
 - 請參閱<https://www.helpguide.org/home-pages/sleep.htm> 的提示。
 - 如有任何睡眠的問題，請向醫生查詢。
- **社交**：參與您接受癌症治療前可能出席的集體活動，或作出新嘗試，如加入支援小組或參與義工服務。
- **挑戰自己**：需要思考的活動，能改善專注力。您可玩紙牌遊戲、拼圖、看書、寫信。嘗試學習新的技能或提升現有的技能。



怎樣才能減少精神疲勞？

精神疲勞是一種內心感到疲倦的狀態，會影響專注力或專心完成工作的能力，這在癌症過程的不同時期都會出現。研究發現，某些活動可能有助減輕精神疲勞。

恢復精神的活動能讓腦子得到休息，恢復精力。

- 做一些令您感到愉快的活動，如：
 - ✓ 散步或坐在室外
 - ✓ 練習冥想或瑜珈
 - ✓ 聽音樂或大自然的聲音（如樹葉的沙沙聲或鳥叫）。
 - ✓ 觀看野生動物或其他自然景致。



恢復精神的活動應該是：

- ✓ 令您感到愉快和專心致志
- ✓ 在安謐或自然的環境中，或可讓心靈休息但不會睡着的地方進行
- ✓ 從日常活動中引入一些變化，可以讓您忘卻其他煩憂。

減輕精神疲勞的其他方法包括：

減輕壓力 - 壓力會導致精神疲勞，進行減壓活動可以振作精神（見上述活動）。定期作“呼吸”練習 - 特別是感覺緊張時，進行一些緩慢的深呼吸。

減少噪音 - 噪音會妨礙注意力集中，讓您難以專注。盡量把環境噪音減至最少（如閱讀時關掉電視）。

減少混亂 - 雜亂的環境會增加找東西的困難，也使身心難以放鬆。把東西安放在適當的地方。棄掉那些你不使用、不想要或不需要的東西。

保持進取心和積極態度：

- ✓ 做您喜歡的活動
- ✓ 悲傷或焦慮會令記憶力變差
- ✓ 對周遭世界感興趣，因為對事物感興趣會使學習和記事比較容易
- ✓ 學會一笑置之。意識模糊症並不好笑，但亦沒有必要怪責自己健忘。您可承認自己健忘，然後繼續過日子
- ✓ 如有抑鬱症、焦慮症、或失眠，請向醫護專業人士求助

告訴醫生

如對自己的認知功能的改變感到擔心，請告知醫生或護士：

- 他們應能找出可能導致認知功能變化的因素。
- 他們可把您轉介給營養師等專科人士、協助您放鬆的輔導員或討論意識模糊症的學習小組或支援小組。

您的醫生可能會問您一些問題：

- 預先準備好回答這些問題，可以留多點時間談論您想傾談的事項。
- 您也可在注意到任何癥狀時將之寫下，並記下癥狀延續多久。

您也可以詢問醫生，有沒有一些測試，可以幫助排除引起認知能力下降的其他原因。

- 這些測試可能包括血液檢查、腦部影像測試或睡眠研究試驗。
- 您的醫生可以幫助您決定這些測試是否適合您的個別情況。

其他資源



網站：

- Princess Margaret Cancer Centre Cancer Classes Online
pmcancerclasses.ca
- 美國癌症協會 (The American Cancer Society)
www.cancer.org
 - 搜尋 ‘chemo-brain’ 或 ‘brain fog’
- CancerCare
www.cancercare.org/tagged/chemobrain

- LiveStrong
www.livestrong.org/we-can-help/finishing-treatment/cognitive-changes-after-cancer-treatment
- OncoLink
www.oncolink.org/coping/article.cfm?c=5&s=79&ss=196&id=1051
- 梅約診所 (The Mayo Clinic)
www.mayoclinic.com
 - 搜尋 ‘chemo-brain’



書籍(英文)

- **Your Brain After Chemo: A Practical Guide to Lifting the Fog and Getting Back Your Focus**
Dan Silverman (2010)
- **ChemoBrain: How Cancer Therapies Can Affect Your Mind**
Ellen Clegg (2009)

病人教育資料由Princess Margaret Cancer Foundation資助提供，版權所有。

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：www.uhnpatienteducation.ca

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：pfep@uhn.ca

© 2021 University Health Network. 版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-5328A | 作者：Lori J. Bernstein, Pd.D., C.Psych | 編製：01/2021