

癌症疲乏：为什么会发生，什么方法有帮助

癌症疲乏是指因癌症或其治疗而感到精疲力竭或极度疲倦。与普通疲倦不同，它不能通过休息或睡眠完全缓解。它是最常见的副作用之一——超过80%的人在化疗或放疗期间会感到疲乏。您的医疗团队可以帮助您找到管理和应对它的方法。

本页面适用于因癌症或其治疗而感到极度疲倦的任何人。内容包括癌症疲乏是什么、它的原因、管理它的方法，以及何时需要寻求帮助。

什么是癌症疲乏

癌症疲乏是由癌症或癌症治疗引起的一种状况，会让您感到精疲力竭或极度疲倦。有些人大部分时间都感到极度疲乏，无法完成日常事务。另一些人只是感到非常累。它也可以称为癌症相关疲乏。

癌症疲乏与普通疲倦不同。 健康的人感到疲倦时，疲乏通常是由活动引起的，休息或睡觉后就会消失。癌症疲乏不能通过睡眠或休息完全缓解，而且可能在很少活动或完全没有活动后出现。

癌症疲乏的迹象包括：

- 没有精力
- 感到被掏空或身体沉重
- 思考或记忆困难
- 身体和情绪上都感到精疲力竭
- 即使睡过觉也感觉没有休息好

它很常见——而且随时可能出现

疲乏是癌症治疗最常见的副作用之一。超过80%的癌症患者在接受化疗或放疗期间会出现疲乏。

疲乏可能在治疗前、治疗中或治疗后开始。有时它是癌症的早期症状，也可能来自确诊带来的压力。它可能逐渐加重，也可能突然出现。疲乏通常在治疗结束后减轻，但有些人仍会在数月或数年内感到疲乏。

疲乏的原因

癌症本身、癌症治疗以及治疗的副作用都可能引起疲乏。

- **癌症本身。** 癌细胞会消耗您身体产生能量所需的热量和营养。癌症还可能提高细胞因子的水平——细胞因子是帮助抵抗感染的天然物质，但在高水平时可能引起疲乏。血液癌症，以及影响激素或消化的癌症，更容易引起疲乏。

- **治疗。**手术、化疗、放疗、激素治疗、免疫治疗和靶向治疗都可能降低您的精力。接受一种以上的治疗可能会加重疲乏。
- **其他副作用。**贫血、食欲减退、腹泻、潮热、感染、疼痛、睡眠问题和呕吐都可能引起或加重疲乏。
- **癌症带来的情绪影响。**焦虑、担忧和严重的心理痛苦可能导致身体问题，包括疲乏、失眠和食欲减退。

与您的团队沟通

如果您感到非常虚弱和疲倦，请告诉您的医疗团队——尤其是当您无法进行日常活动，或即使休息后仍然非常疲倦时。

医生可能会给您一张图表、一份记录表或一本疲乏日记，用来记录您每天的精力水平。再加上体格检查和验血（检查是否有贫血或感染），这可以帮助您的团队找到管理您疲乏的最佳方法。

治疗和管理疲乏的方法

您的团队通常通过缓解相关病症来治疗疲乏，例如贫血、疼痛或抑郁。当原因不明时，他们会治疗症状，并教您应对的方法。

可能有助于减轻或管理疲乏的做法包括：

- **休息和睡眠。**养成良好的睡眠习惯，白天安排不到一小时的短暂小睡，并在精力最充沛时先做最重要的事情。
- **锻炼和身体活动。**锻炼（包括散步）可能帮助您在治疗期间和治疗后感觉更好、更有精力。选择一项您喜欢的活动，并与您的团队一起制定计划。
- **饮食。**注册营养师可以帮助您获得产生能量所需的营养。许多人发现少量多餐比一日三顿大餐更容易。多喝水，并限制咖啡因和酒精。
- **身心练习。**研究发现，气功、太极和瑜伽可以减轻癌症患者的疲乏。放松技巧、引导式想象和针灸也可能有帮助。

NCI表示，目前没有治疗癌症疲乏的标准药物，不过有几种药物正在研究中。FDA尚未批准精神兴奋剂用于治疗疲乏。

何时需要尽早求助

- **如果您在站起来或走过房间时晕倒或几乎晕倒，请拨打911或前往急诊科。**
- **如果您有胸痛或呼吸困难，请拨打911。** MedlinePlus表示，出现任何呼吸困难的迹象都应拨打911。
- **如果疲倦伴有气短、心跳加快、头晕或皮肤变得苍白，请立即联系您的医疗团队。** NCI将这些列为贫血的迹象，贫血一旦发现是可以治疗的。
- **如果精疲力竭在一两天内突然出现，而不是慢慢加重，请当天联系您的医疗团队。**

- 如果在接受治疗期间，精疲力竭伴有100.4°F（38°C）或更高的体温，或伴有寒战发抖，请一刻也不要等待。CDC将癌症治疗期间的发热视为紧急情况，因此请拨打您的团队给您的紧急电话号码，或前往急诊科。
- 如果您虚弱到无法进行日常活动，或在休息和睡眠后仍然疲惫不堪，请在一两天内联系您的医疗团队。NCI要求您报告的正是这种情况。
- 如果精力不足正在拖累您的情绪，或者因为活动显得太费力而不吃饭、不喝水，请在一两天内联系您的医疗团队。

贫血迹象的来源：[美国国家癌症研究所——Anemia and Cancer Treatment](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia)。发热建议的来源：[CDC——Fever and Cancer Treatment](https://cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)。呼吸建议的来源：[MedlinePlus——Breathing difficulties](https://medlineplus.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm)。

获得支持

您并不孤单。家人和朋友可以帮忙做饭、打扫和开车。您的护士或社工可以帮助您找到满足个人需要的服务，例如进食和洗澡。如果您正在照顾一位有疲乏的人，也有支持和资源可供您使用。

基于可信来源

这是根据National Cancer Institute编写的教育内容的通俗语言翻译。请阅读原始来源以获取完整、最新的信息。仅供教育参考，不构成医疗建议。请务必与您的医疗团队沟通。

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/fatigue

最后更新： 2026-09-29

您有权获得免费口译服务。在美国，接受联邦资助的医院和诊所必须免费为您提供合格的口译员。您可以在前台或就诊前提出要求。您不需要带家人或孩子来为您翻译。

在线版： cancerexplained.org/languages/zh/fatigue

译自 cancerexplained.org 上的英文文章。英文版是经过与来源核对的版本。

仅供教育参考，不是医疗建议。本页由人工智能辅助的编辑系统协助编写。除非另有列出，否则没有具名的医学审核人员审核过本页。

可免费打印、复印和分享，但不得修改。无需许可。请勿改动医疗内容。引用：cancerexplained.org。仅为教育信息，并非医疗建议。