

# 了解 思维和记忆的变化

针对受癌症影响者的指南

本情况说明书旨在帮助您进一步了解某些人在癌症诊断或治疗后所经历的思维和记忆变化。该说明书提供了有关如何管理日常任务和提高您思维和记忆的建议。

## 癌症相关的认知障碍

许多被诊断罹患癌症的人注意到他们思维和记忆信息的方式发生了变化。这被称为癌症相关认知障碍，但人们也可以将其称为“癌雾”、“化疗脑”或“脑雾”。然而，从未接受过化疗的人也可能发生变化。

大脑工作方式（认知功能）的许多变化是衰老过程中的正常现象。癌症相关认知障碍则不同，它可能突然发生。出现这种情况时请务必尽早寻求帮助。

## 您可能会注意到的变化

对于某些人来说，思维和记忆的变化可能很小或很微妙。对于其他人来说，变化则更加明显。即使是微小的变化也可能非常困难。您可能很难做到以下几点：

- 清晰思考
- 集中注意力
- 记住姓名、日期或文字
- 同时做多件事（多任务处理）
- 跟上别人说的话
- 处理信息，包括遵循指示、解决问题或学习新技能。

此外，您还可能：

- 感到精神“恍惚”
- 感到杂乱无章
- 感觉无法跟上谈话节奏
- 可能感觉很疲劳或很累
- 很难开始做某件事，也很难找到您曾经的动力。

思维和记忆问题可能发生在任何阶段。您可能会在治疗开始前、治疗期间或治疗结束后注意到变化。

*“过去需要5分钟，现在需要20或30分钟。我也发现很难回到以前的工作岗位。这很令人沮丧。我不得不采取一些方法来解决这个问题。”*

NAVEENA

## 为什么会发生这些变化？

癌症诊断后思维和记忆变化的确切原因尚不清楚。

对于个人而言，发生变化可能是由于：

- 抗癌治疗
- 副作用，如睡眠困难、疲乏、疼痛、低血细胞计数和激素变化
- 用于手术或治疗副作用的药物，包括麻醉剂、类固醇、止痛药和止吐药
- 您的情绪，例如感到不知所措、沮丧或焦虑
- 由癌症引起的炎症
- 在某些情况下，脑肿瘤，这可能会影响大脑的工作方式。

### 谁会受影响？

对于被诊断患有癌症的人来说，思维和记忆的变化很常见。根据一项研究，在治疗期间，每4人中最多有3人会受到影响，治疗前每3人中约有1人，治疗后每3人中约有1人受到影响。

### 它会持续多长时间？

思维和记忆问题通常会随着时间的推移而好转。大多数人在癌症治疗结束后会有所改善。对于有些人来说，这需要更长的时间，而有些人会继续注意到长期存在的问题。

一般来说，思维和记忆的变化很微妙，其他人可能不会注意到。当您发现有变化时，或者如果您感到担忧，请与医生谈谈。

### 您对变化的感觉

即使思维或记忆的变化很微妙，也可能具有挑战性。您可能感觉不像自己，这可能会影响您与家人、朋友和同事的关系。

思维或记忆的变化会对家庭管理、工作、学习或社交活动产生重大影响。这可能会让您感到沮丧、害怕或挫败。您可能会觉得您必须投入更多精力。

知道许多人都经历过类似的变化可能会让您比较安心，对大多数人来说，变化会随时间而有所改善。即使是长期变化，也有帮助措施（请参阅下面的“[管理变化](#)”）。

尽量对自己温柔一些，给自己一些时间来恢复。您可能会发现，与家人、朋友或专业咨询师谈谈您的感受很有帮助。您可以致电13 11 20，与我们经验丰富的医疗专业人士谈谈您的疑虑。他们也可为您联系有过类似癌症经历的人。

***“请善待自己，并利用一切可能的资源。这不是你的错，请不要羞于寻求帮助。”*** NAVEENA

### 管理变化

您可以采取一些措施来应对认知问题，改善您的健康状况并管理日常生活。

记录您注意到的差异，包括当天的时间和您正在做的事情。这可以使您更轻松地规划一天，并且在与医疗护理团队交谈时可能很有用。

请参阅下一页，其中列出了您可以调整日常生活、让其他人参与进来、保持健康生活方式以及改善思维和记忆力的实用方法。

### 认知康复和大脑训练

如果思维和记忆问题继续影响您的日常生活，请咨询医疗保健团队，了解认知测试和认知康复是否适合您。

认知康复是一种大脑训练，可以帮助应对所有思维和记忆变化。在认知康复期间，您将学习特别计划的大脑锻炼，帮助治疗症状。这可以由神经心理学家（专业心理学家）或经过专门培训的职业治疗师进行。

在大多数情况下，您需要为认知康复支付私人费用。

专门研究记忆和注意力问题的职业治疗师可能也能够帮助制定日常生活策略。请咨询您的医疗保健团队获取更多信息，或在线搜索您所在地区的职业治疗服务。

### 在线选项

在线大脑训练计划也可能有所帮助。这些包括您在短时间内定期练习的大脑锻炼。大多数计划提供免费试用，但要继续使用，您通常需要付费。在线搜索或要求您的医疗护理团队推荐计划。

### 管理变化的方式

以下建议可以帮助您管理思维和记忆的变化。

#### 调整您的日常生活



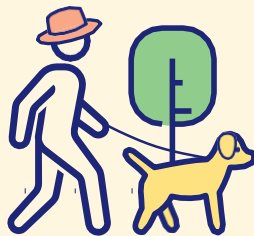
- 写下来：列出待办事项或做笔记。
- 使用日记或智能手机功能，比如提醒、闹钟和列表。
- 每天设置时间检查待办事项清单和提醒。
- 一次只专注于一件事（尽量不要同时处理多项任务）。
- 避免分心。例如，将手机转到语音信箱，您准备好后才接听。
- 选择一个特定的地方放置钥匙、戒指或手机等物品，更容易找到。
- 向您的药剂师咨询药品整理盒或泡罩包装（如韦伯斯特药盒）。
- 在完成耗费脑力的任务后，休息片刻以恢复精力。
- 在您感觉更有精神的时候去做需要集中精力的任务。

#### 让其他人参与进来



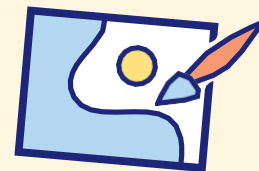
- 如果您觉得安心，告诉家人、朋友和同事您的情况——这样可以避免误解。
- 与您的雇主谈谈他们可以如何支持您重返工作岗位，或者他们可以做出哪些改变来帮助您。
- 让一名支持人员陪同您进行约诊或治疗。他们可以帮您记住别人所说的话，或者在您需要时替您发言。
- 与医疗护理团队讨论您的感受。他们可以评估您是否有其他问题，例如抑郁症。
- 医疗专业人士可以帮助您应对症状或日常挑战。与您的治疗团队或您的医生谈谈，请他们转介您去看神经心理学家、临床心理学家或者职业治疗师。您或许可以通过医院系统获得支持或获得Medicare退款。

#### 保持健康的生活方式



- 吃大量水果和蔬菜等健康、有营养的食物。
- 每晚睡眠至少7-8小时，并在疲劳时休息。
- 做一些体育锻炼或拉伸。有氧和力量训练可能有助于改善您的症状。
- 与物理治疗师或运动生理学家合作，让运动成为您生活的一部分。
- 尽可能减少有压力的活动。
- 尝试冥想或放松，减轻压力和担忧。癌症委员会的*Finding Calm During Cancer*播客提供了一系列冥想和放松练习。

#### 改善您的学习和记忆



- 对话时请集中注意力，大声重复别人对您说的话。
- 给您需要记住的信息赋予意义，比如有个人叫Robyn，想象她头顶上有一只知更鸟。
- 将新信息分解成更小的信息块，例如记住2507000，将2507视为7月的圣诞节，然后将000视为紧急电话号码。
- 通过填字游戏、拼图或参与电视游戏节目来保持思维活跃。
- 学习新技能、语言或乐器可以保持大脑活跃，帮助形成新连接并增强已有的连接。
- 尝试做一些有创意的事情，比如艺术或手工艺品。



癌症委员会的“*The Thing About Cancer*”播客系列采访了一系列主题专家。在“脑雾与癌症”一集中，主持人Julie McCrossin与一直研究这个问题的医学肿瘤学家Janette Vardy教授进行了交谈。请访问[cancercouncil.com.au/podcasts](http://cancercouncil.com.au/podcasts)。

*“我总是感到心烦意乱。然后我想，‘哦，这是抑郁吗？还是压力？’但我认为，这只是因为完成普通任务需要更多的专注力，这点让人感到疲惫，因为做同样的事情消耗了更多的精力。”*

ANNE

## 问题清单

此清单可能有助于您思考需要询问医生的问题。

- 我的思维和记忆一直有问题。我如何判断它是否与癌症或癌症治疗有关？
- 思维和记忆的变化可能会持续多久？
- 有哪些简单的方法可以改善我的思维和记忆？
- 我发现很难应对我思维和记忆的变化。我可以和谁谈谈我的感受？
- 您是否可以将我推荐给了解癌症相关认知障碍的神经心理学家、临床心理学家或职业治疗师？我是否可以获得Medicare退款来帮助支付费用？
- 认知测试和认知康复是否适合我？
- 我是否可以尝试任何在线脑力训练计划？
- 是否有任何辅助疗法可能对我有帮助？

## 如何获得帮助和信息

请拨打13 11 20致电癌症委员会，获取更多关于癌症治疗后适应变化的信息。我们的医疗专业人士经验丰富，可以倾听您的担忧，帮助您与服务机构取得联系，并向您寄送我们免费提供的小册子。此外，您还可以访问您当地的癌症委员会网站。

ACT	<a href="http://actcancer.org">actcancer.org</a>
NSW	<a href="http://cancercouncil.com.au">cancercouncil.com.au</a>
NT	<a href="http://cancer.org.au/nt">cancer.org.au/nt</a>
QLD	<a href="http://cancerqld.org.au">cancerqld.org.au</a>
SA	<a href="http://cancersa.org.au">cancersa.org.au</a>
TAS	<a href="http://cancer.org.au/tas">cancer.org.au/tas</a>
VIC	<a href="http://cancervic.org.au">cancervic.org.au</a>
WA	<a href="http://cancerwa.asn.au">cancerwa.asn.au</a>
Australia	<a href="http://cancer.org.au">cancer.org.au</a>

## 其他有用的网站

您可在线查找许多有用的资源，但不是所有网站上的资源都可靠。这些网站是很好的支持和信息来源。

American Cancer Society	<a href="http://cancer.org">cancer.org</a>
Cancer Research UK	<a href="http://cancerresearchuk.org">cancerresearchuk.org</a>
Chemocare (US)	<a href="http://chemocare.com">chemocare.com</a>
eviQ Cancer Treatments Online	<a href="http://eviq.org.au">eviq.org.au</a>
Macmillan Cancer Support (UK)	<a href="http://macmillan.org.uk">macmillan.org.uk</a>

## 鸣谢

Prof Janette Vardy, Medical Oncologist, Sydney Cancer Survivorship Centre, Concord Repatriation General Hospital, University of Sydney, NSW; Dr Heather Green, Clinical Psychologist and Health Psychologist, Griffith University, Gold Coast, QLD; Dr Adam Walker, Director, Laboratory of ImmunoPsychiatry, Neuroscience Research Australia and University of New South Wales, NSW; Brooke Russell, Principal Occupational Therapist, WA Cancer Occupational Therapy, WA; Sarah Ramsdale, Cancer Survivorship Nurse, ICON Cancer Centre Warrnambool, VIC; Johanna Jordaan, Consumer; Lesley, 13 11 20 Consultant, Cancer Council, WA.

## 读者注意事项

任何影响您健康的事情请务必咨询您的医生。本情况说明书旨在作为一般性介绍，不能替代专业的医疗、法律或财务建议。癌症相关信息由医疗和研究团体不断更新和修订。尽管本情况说明书在发布时已尽力确保其中所含信息的准确性，但澳大利亚癌症委员会及其成员对因使用或依赖本情况说明书中所含信息而引起的任何伤害、损失或损害不承担任何责任。

本情况说明书由澳大利亚人民慷慨资助而成。如需支持癌症委员会，请致电您当地的癌症委员会或访问您当地的癌症委员会网站。



Cancer Council acknowledges Traditional Custodians of Country throughout Australia and recognises the continuing connection to lands, waters and communities. We pay our respects to Aboriginal and Torres Strait Islander cultures and to Elders past, present and emerging.

