Cancer Council

了解
思維和記憶的變化

癌症患者指南

本說明文件是為了幫助您進一步了解有些人在癌症確診或治療後，在思維和記憶方面所經歷的改變。它提供一些建議，幫助您處理日常任務並改善思維和記憶。

癌症相關認知損傷

許多被確診罹癌的病人會注意到他們思考和記憶資訊的方式有所改變。這種情況稱為癌症相關認知損傷，也稱為「癌霧」、「化療腦」或「腦霧」。不過，從未接受過化療的人也可能發生這類變化。

許多大腦運作（認知功能）的變化是年歲漸增的正常現象。癌症相關的認知損傷則不同，並可能相當突然地發生。如果發生這樣的情況，務必及早尋求協助。

您可能會注意到的變化

對某些人，思維和記憶的變化可能很小或很細微。對其他人，這些變化會比較明顯。即使是微小的改變也可能帶來很大的挑戰。您可能會發現難以：

- 清楚思考
- 專心或集中注意力
- 記住姓名、日期或話語
- 一次做多件事情（多任務）
- 聽懂說話的內容
- 處理資訊，包括遵守指示、解決問題或學習新技能。

您可能也會：

- 覺得心智「迷糊」
- 感到雜亂無章
- 感到無法跟上談話
- 感到非常疲倦或精疲力竭
- 難以開始做事或找不到以往的動力。

思維和記憶的問題可能發生在任何階段。您可能在治療開始前、治療過程中或治療結束後注意到變化。

「以前只需花 5 分鐘，現在卻需要 20 或 30 分鐘。我也發現很難回到以前的工作崗位。這很令人挫敗。我得採取一些措施來規避這個坎」 NAVEENA

為何會發生這些變化？

尚不清楚癌症診斷後思維和記憶改變的確切原因。對個人而言，發生這些變化的原因可能是：

- 癌症治療
- 副作用，例如睡眠障礙、疲累、疼痛、血球計數低下和荷爾蒙變化
- 用於手術或處置治療副作用的藥物，包括麻醉劑、類固醇、止痛藥和止吐藥
- 您的情緒，例如感到承受不了、沮喪或焦慮
- 癌症引起的發炎
- 在某些情況下，腦腫瘤可能會影響腦部的運作。

誰會受影響？

對於診斷罹癌的患者而言，思維和記憶改變是常見情況。根據一項研究，在治療過程中，多達四分之三的人會受到影響，治療前和治療後則有三分之一的人會受到影響。

這會持續多久？

思維和記憶問題通常會隨著時間而好轉。大多數人會在癌症治療結束後察覺到改善。有些人需要更長的時間，而有些人則長期持續注意到問題。

一般而言，思維和記憶的變化很細微，別人可能不會察覺。當您察覺到變化，或這令您擔心時，請跟您的醫師講。

您對這些變化的感受

發生思維或記憶的變化可能帶來很大的挑戰，即使變化很細微。您可能會覺得不像自己，這可能影響您與家人、朋友和同事的關係。

思維或記憶的改變可能對打理家庭、工作、學習或社交活動產生重大影響。這可能讓您感到生氣、害怕或挫敗。您可能會覺得必須投入額外的心力和精力。

當知道許多人都曾經歷改變，而且多數人情況會隨時間有所改善，可能會讓人感到安慰。即使改變是長期性的，還是可以獲得幫助（*請參閱下方有關管理改變的文字*）。

試著不要太為難自己，給自己時間恢復。與家人、朋友或專輔導員分享您的感受，可能會對您有所幫助。您可以致電 13 11 20 與我們有經驗的醫療專業人員討論您的疑慮。他們也可以讓您與曾有類似癌症經驗的人建立聯繫。

「善待自己，善用你有的任何資源。不要恥於尋求幫助，因為這不是你的錯。」 NAVEENA

管理變化

有一些方法可以幫助您應對認知問題、改善您的幸福感及打理日常生活。

在日誌中記下您注意到的差異，包括在一天中的時間和您在做的事情。這可以讓您更容易規劃您的一天，並且在您與醫療團隊討論時也可能有用處。

請參閱下一頁，了解可以調整日常生活、與他人互動、保持健康生活方式，以及改善思維和記憶的實用方法清單。

認知復健和大腦訓練

如果思維和記憶問題持續影響您的日常生活，請詢問您的醫療團隊認知檢測和認知復健是否適合您。

認知復健是一種大腦訓練，可以幫助所有層次的思維和記憶改變。在認知復健期間，您將學習專門設計的大腦訓練，以幫助症狀的改善和處理。這可能會由神經心理學家（專業心理師）或受過專門訓練的職能治療師進行。

多數情況下，進行認知復健需要支付私人費用。

專門處理記憶和專注問題的職能治療師也可能協助您制定日常生活策略。請向您的醫療團隊洽詢更多資訊，或上網搜尋您所在地區的職能治療服務。

線上選項

線上大腦訓練計畫也可能有幫助。這包括按一定規律進行的短時間的大腦訓練。多數方案提供免費試用，但要繼續使用這些方案，通常需要支付費用。上網搜尋或詢問您的醫療團隊，請他們推薦適合的方案。

管理變化的方法

以下建議可幫助**您**管理思維和記憶的變化。

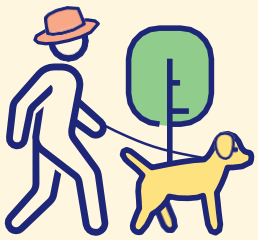
調整您的日常作息

- 把事情寫下來：列一份待辦事項清單或做筆記。
- 使用日誌或智慧型手機功能，例如提醒、鬧鐘和清單。
- 設定您每天檢查待辦事項和提醒事項的時間。
- 一次專注一件事（盡量不要多工）。
- 避免分心。例如，將手機轉到語音信箱，等您準備好了的時候再接聽。
- 選擇一個特定位置放置物品，例如您的鑰匙、戒指或電話，以便利可以更容易地找到。
- 詢問您的藥劑師有關藥品收納盒或採用泡殼包裝（例如 Webster-pak）的資訊。
- 按照自己的步調，並在完成耗費心力的任務之後加上恢復精神的休息時間。
- 在您感覺神清氣爽的時候，再做重點任務。

讓其他人參與

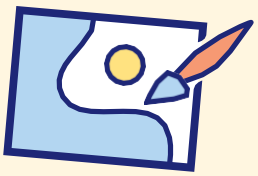
- 如果您覺得自在，可以告訴家人、朋友和同事您的情況，這樣可以避免誤會。
- 與您的雇主討論他們可以如何支持您重返工作崗位，或他們可以做出哪些改變來幫助您。
- 攜同一位支持者陪前往看診或接受治療。他們可以幫助回憶所說的內容，或者在您想要時替您講話。
- 與您的醫療團隊談一談您的感受。他們可以評估您是否有其他問題，如憂鬱症。
- 醫療人員可以幫助您管理您的症狀或日常挑戰。與您的治療團隊或家庭醫師討論轉診至神經心理學家、臨床心理師或職能治療師的事宜。您可能可以透過醫院系統獲得支持或取得 Medicare 退費。

維持健康的生活型態



- 攝取健康、有營養的食物，包括大量水果和蔬菜。
- 目標是每晚獲得至少 7-8 小時的睡眠，並在疲累時就休息。
- 做一些體能運動或伸展運動。結合有氧運動和肌力訓練可能有助於改善您的症狀。
- 考慮與物理治療師或運動生理學家合作，讓運動成為您生活的一部分。
- 盡量減少有壓力的活動。
- 嘗試打坐冥想或放鬆，以減輕壓力和憂慮。癌症協會的播客節目 *Finding Calm During Cancer* 提供一系列的打坐冥想和放鬆練習。

改善您的思維和記憶



- 在對話過程中，仔細集中注意力，並大聲重複對方對您說的話。
- 在您需要記住的資訊加上某種意義，例如對應叫 Robyn 的人，想像他頭上有一隻知更鳥。
- 將新資訊分解成較小的片段，例如當想記住 2507000 時，先將 2507 想成七月的聖誕節，再將 000 想成緊急電話號碼。
- 透過填字遊戲、拼圖或參與電視遊戲節目，讓您的思維保持活躍。
- 學習新的技能、語言或樂器可以讓您的大腦保持活躍，幫助大腦形成新的連結並強化現有的連結。
- 嘗試做一些創意活動，比如藝術或手工藝。

癌症協會的播客節目 *The Thing About Cancer* 就有依多個主題進行的專家訪談。在「腦霧與癌症」節目中，主持人 Julie McCrossin 就與一直研究這議題的腫瘤科醫師 Janette Vardy 教授進行交談。造訪 cancercouncil.com.au/podcasts。

「我總是感到煩躁不安。我會想『哦！這是憂鬱症嗎？還是壓力？』但我覺得讓人精疲力竭是需要集中心力執行的原本很普通的任務，因為必須付出更多的精力去完成相同的任務。」 ANNE

問題檢核表

在考慮要詢問醫師的問題時，這份檢核表可能會有幫助。

- 我的思維和記憶出了問題。我要如何判斷這是否與癌症或癌症治療有關？
- 思維和記憶的變化可能持續多久？
- 有哪些簡單的方法可以改善我的思維和記憶？
- 我覺得難應付思維和記憶的變化。我可以和誰談談我的感受？
- 您能否將我轉介至了解癌症相關的認知損傷的神經心理學家、臨床心理師或職能治療師？我是否能獲得 Medicare 退費來補貼這項費用？
- 認知測試和認知復健會是我的一個選項嗎？
- 有沒有任何線上腦力訓練計畫我可以試試？
- 有沒有有任何可能對我有幫助的配套療法？

何處尋求協助和資訊

致電 13 11 20 洽詢癌症協會，來取得更多有關癌症治療後適應轉變的資訊。我們有經驗的醫療人員可以傾聽您的疑慮，幫您接洽服務機構，並寄送免費手冊給您。您也可以造訪您當地的癌症協會網站。

ACT	actcancer.org
NSW	cancercouncil.com.au
NT	cancer.org.au/nt
QLD	cancerqld.org.au
SA	cancersa.org.au
TAS	cancer.org.au/tas
VIC	cancervic.org.au
WA	cancerwa.asn.au
Australia	cancer.org.au

其他有用的網站

您可以在網路上找到許多有用的資源，但並非所有的網站都是可靠的。這些網站是很好的支援和資訊來源。

American Cancer Society	cancer.org
Cancer Research UK	cancerresearchuk.org
Chemocare (US)	chemocare.com
eviQ Cancer Treatments Online	eviq.org.au
Macmillan Cancer Support (UK)	macmillan.org.uk

致謝

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.

讀者須知

務必與您的醫師諮詢影響您健康的問題。本說明文件僅作為一般介紹，不能取代專業醫療、法律或財務建議。醫學和研究的社群會不斷更新和修改有關癌症的資訊。儘管在出版時已盡力確保其準確性，但澳洲癌症協會及其成員對因使用或仰賴本說明文件所提供的資訊而造成的任何傷害、損失或傷害概無任何責任。

本說明文件的經費來自澳洲人民的慷慨解囊。如欲支持癌症協會，請致電您當地的癌症協會或造訪您當地的網站。

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.

Cancer Council

CAN6580 01/23 © Cancer Council Australia 2023