

如何管理疲劳

本指南将帮您理解：

- 什么是疲劳？
- 什么会导致疲劳？
- 我可以采取哪些方法来管理疲劳？
- 我什么时候应该联系我的医疗团队？

本指南是为肾病患者及其看护人员编写的。它不可代替医疗团队（如肾内科医生、护士、社工、营养师、药剂师和家庭医生）的建议。

什么是疲劳？

疲劳是一种劳累、没有精力的感受，它不会随休息或睡眠而缓解。

疲劳可能让您感到：

- 虚弱、沉重、或迟缓；
- 筋疲力尽；
- 好像您无法思考或记住事情；
- 好像您没有精力见人或参加活动。

疲劳可能时好时坏，并可能影响您的日常生活。

什么会导致疲劳？

肾病患者的疲劳感通常更严重。您的疲劳可能由许多因素共同导致，如：

- 无法得到充足的体力活动和锻炼；

- 由于肾病的原因，毒素在体内积累；
- 透析治疗；
- 某些药物；
- 其他健康问题（如呼吸睡眠暂停或严重贫血）；
 - 由肾病或其他问题引发的抑郁、焦虑或情绪压力

我可以采取哪些方法来管理疲劳？

应对疲劳可能很有挑战性。您或许需要尝试不同的方法来尝试改善或节省精力。在规划和执行日常活动时，您可能需要发挥创造力。

提高精力的小贴士

- 尽可能保持活动—锻炼是提高精力、降低疲劳的好方法—即便日常活动如穿衣、洗澡和在屋内走动也算是一种锻炼。
- 如果您不确定，请咨询医护团队如何安全锻炼。
- 改善睡眠
- 获得良好的睡眠对管理疲劳非常重要。如果您有睡眠问题，请访问www.ontariorenalnetwork.ca/symptoms并阅读安大略省肾脏网络的《睡眠问题症状自我管理指南》，了解可能有助于您改善睡眠的更多小贴士。

节省精力的小贴士

- 优先安排
 - 明智地分配精力，以完成对您最重要的事情：观察自己的一天，并判断自己精力最充沛的时间段；
 - 考虑为精力做“预算”—判断哪些是最重要的事情，并把自己的精力省下来做这些事；
 - 尝试不要浪费精力做那些对您来说不重要的事情；
 - 请家人或朋友完成费力的任务，如家务或采购。

- 提早计划

- 在日记中记录疲劳情况—您或许会注意到自己在一天中的某些时间段精力更充沛；
- 您或许还会注意到，相比其他活动，您在某些活动后会更疲劳；
- 把那些更费力的活动安排在您精力最充沛的时间段完成；
- 在费力活动的前后留出休息时间；
- 邀请家人或朋友参与您喜欢的活动，使其变得不那么费力；
- 安排房间布局，让大多数活动可以在同一层楼进行；
- 整理厨房、浴室和其他重要空间，使常用物品触手可及；
- 在家中放置椅子，方便坐着完成活动或在需要时坐下休息（如楼梯上下方）；
- 安排可以在需要时坐着休息的活动或外出；
- 如果您正在透析，尽量在非透析日安排更多活动；
- 如果您正在透析，选择不透析的日子来安排需要耗费更多精力的活动。

- 节奏

- 每次只做一件事，不要着急；
- 了解并聆听身体的信号，在感到劳累前就停下来休息，即便事情还没有做完；
- 在各项活动之间安排休息时间；
- 把费力的任务如家务活分散到更长的时间完成。

其他建议：

- 泡澡和淋浴

- 使用浴椅或板凳泡澡或淋浴；
- 安装手持淋浴喷头，装在浴椅或板凳附近；
- 使用洗发护发二合一产品来节省步骤；
- 把洗发水、刷子、毛巾和其他物品放在容易够到的地方；
- 使用长柄海绵和刷子，避免弯腰；
- 穿上毛巾浴袍擦干身体；

- 考虑使用更小更轻的毛巾来擦干身体和头发。
- 家务
 - 把家务分解成小任务并分散完成；
 - 把重要和/或重的家务工具放在容易够到的地方；
 - 如果可能，坐着完成家务（例如，坐下熨衣服或准备食物）；
 - 搬动重物（例如、换洗的衣物、吸尘器）时，使用拖拽、滑动的方法，或者使用小推车，代替提举；
 - 每个房间放一个小垃圾桶；
 - 考虑在家里使用带座椅和篮筐的助力器，搬运小物品。
- 购物
 - 按货架顺序整理购物清单；
 - 使用购物车或带篮筐的助行器，为身体提供支撑；
 - 在人少的时候购物；
 - 请求他人帮忙购物、把物品搬运到车上或家中；
 - 考虑在线购物并送货上门。
- 准备食物
 - 把厨房用品放在常用的位置附近；
 - 把重的物品放在容易够到的地方（例如煮锅、煎锅、电器）；
 - 尽可能使用预切或预制食材；
 - 把碗碟泡着，而不是用力刷洗；自然晾干或使用洗碗机；
 - 一次准备两倍的食物份量，分装冷冻；
 - 考虑订购送餐服务。

管理压力与情绪

- 找人聊聊您的感受，可有助于改善疲劳和精力状况。
- 以下建议或许有助于管理压力：
 - 尝试避免不必要的、可能诱发压力的环境或因素；
 - 把注意力转移到愉快的事情上（如玩游戏、规律运动或活动、朋友聚会、阅读、听有声书和户外活动）；
 - 想想积极的事情，改变您可以控制的事情；
 - 寻求支持——您不需要独自应对疲劳。您可以从社区或医护团队寻求支持。请与家庭医生谈谈您的感受，或请医护团队为您推荐以下资源：
 - 同伴支持
 - 家人和/或朋友
 - 社工
 - 辅导员
 - 心理咨询师
 - 精神科医生
 - 职业治疗师
 - 心灵关怀人员
- 除此之外，还有其他关于焦虑和抑郁的应对方法。如需更多信息，请访问www.ontariorenalnetwork.ca/symptoms并阅读安大略省肾脏网络的《焦虑和抑郁症状自我管理指南》。

保持耐心——恢复需要时间

- 认可并庆祝每一点进步；
- 即使尝试了上述所有方法，您仍可能会感到疲劳；
- 在困难时期，请善待自己。

我什么时候应该联系我的医护团队？

您的医护团队想要了解您的疲劳情况。您的顾虑和问题非常重要，请不要害怕分享。描述疲劳对您生活的影响有助于医护人员理解您的经历。

从哪里可以获取更多信息

有关此症状的更多信息、或关于如何管理其他症状的指南，请访问：

ontariorenalnetwork.ca/en/kidney-care-resources/clinical-tools/symptom-management/managing-your-symptoms

本指南中的建议基于已发布的证据和专家共识。

安大略省卫生厅（安大略省肾脏网络）感谢参与《症状自我管理指南》的所有患者、看护者和医护人员的贡献。本文件旨在为肾病患者提供关于疲劳的信息，而非用于代替有资质的医疗专业人员的建议，也无意提供一份全面的治疗方案清单。由于治疗方案和标准不断发展，我们不保证本文件中的信息是最新的。如果您有任何疑问或顾虑，请务必联系您的医疗团队。

安大略省卫生厅（安大略省肾脏网络）拥有本指南的所有版权、商标及其他权利，包括所有文字和图像内容。未经安大略省卫生厅（安大略省肾脏网络）事先书面许可，除个人使用外，不得使用或复制本资源的任何部分，也不得通过任何手段、以任何形式分发、传播或“镜像”本资源的任何部分。

需要本资料的无障碍格式吗？

1-877-280-8538, 文本电话 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

更新于 2024 年 8 月