

患者及家属指南

## 管理疲劳的技巧

### 概述

疲劳是指即使在休息或睡觉后仍感到虚弱和疲倦。一直疲倦使您无法进行正常活动。它会影响您对自己的感受，并会影响您的个人和社交生活。

疲劳可能是由您的疾病、治疗和贫血（红细胞计数低）等其他原因引起的。疼痛、呼吸困难或睡眠不佳等其他症状也会让您感到疲倦。



良好的饮食习惯  
将帮助您保持精力充沛。



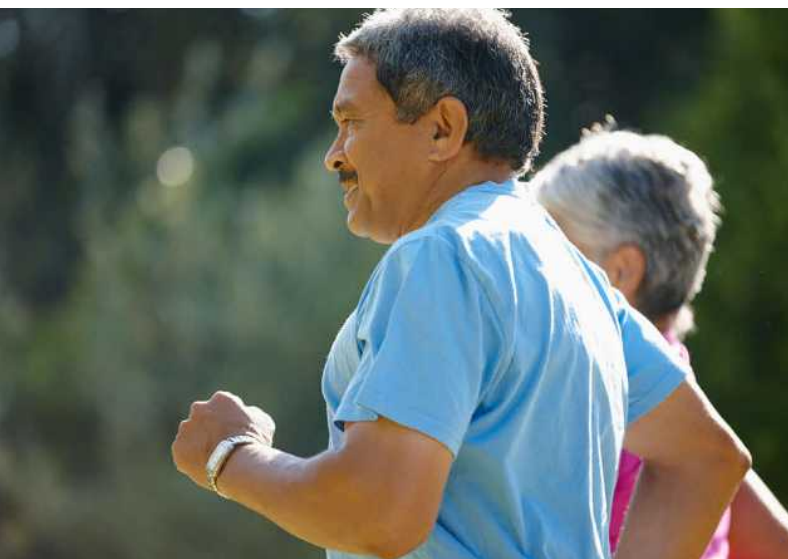
计划并安排您的日常活动。在一天开始时首先进行重要的活动。



将物品放在触手可及的地方，从而  
减少活动时的体力消耗。



尽量多活动。每天尝试进行十五  
至三十分钟的简单锻炼。



花点时间休息一下。白天小睡一会儿可能会有所帮助感觉更加精力充沛。



养成良好的睡眠卫生习惯并养成良好的就寝习惯。



当您发现困难的任务时，请向其他人寻求帮助。



如果您需要有关缓解疲劳的建议，或者您出现其他症状（如疼痛或呼吸困难等）而感到疲倦和虚弱，请咨询您的医生。