

乳腺癌患者癌因性疲乏非药物干预的研究进展

杜雪娇¹, 索志敏²

(1. 内蒙古医科大学 内蒙古 呼和浩特 010059; 2. 内蒙古医科大学附属医院 放疗科)

摘要: 乳腺癌高发年龄段趋于年轻化, 随着诊疗水平的提高, 要求我们不断提高对乳腺癌患者的生活质量的关注度。癌因性疲乏作为贯穿乳腺癌治疗中和治疗后的症状, 严重影响到乳腺癌患者的治疗过程和日常生活。目前癌因性疲乏的最佳干预方案尚未确定, 故本文结合近年来国内外研究, 总结乳腺癌患者癌因性疲乏的非药物干预措施, 为临床治疗以及患者的自我照顾提供思路。

关键词: 乳腺癌; 癌因性疲乏; 干预措施

中图分类号: R711

文献标识码: A

文章编号: 1673-9388(2020)04-0326-03

NONPHARMACOLOGIC APPROACH TO CANCER-RELATED FATIGUE IN PATIENTS WITH BREAST CANCER

DU Xue-jiao, SUO Zhi-min

(Inner Mongolia Medical University, Hohhot 010059 China)

Abstract: The age group with high incidence of breast cancer tends to be younger. With the improvement of diagnosis and treatment level, it is required that we should pay more attention to the quality of life of breast cancer patients. As a symptom throughout the treatment of breast cancer and after treatment, cancer-related fatigue seriously affects the treatment process and daily life of breast cancer patients. At present, the best intervention scheme for cancer-related fatigue has not been determined. Therefore, this paper combined with domestic and foreign researches in recent years, summarized the nonpharmacologic intervention measures of cancer-induced fatigue in breast cancer patients, and provided ideas for clinical treatment and self-care of patients.

Key words: breast cancer; cancer-related fatigue; treatment

目前大量证据表明接受综合治疗的乳腺癌患者的癌因性疲乏是所有肿瘤患者中最为严重的^[1]。癌因性疲乏不仅使乳腺癌患者体力下降, 还会感到对周围环境失去兴趣并对自身能力进行怀疑; 患者经常表现出孤独、焦虑、失去兴趣、渴望帮助等情绪, 对他人、社会的依赖心理明显^[2]。从乳腺癌幸存者那里获得的报告显示^[3], 癌因性疲乏贯穿于整个

治疗过程, 甚至在治疗后持续数年。因此作者从近年来乳腺癌患者非药物治疗进展进行综述。

1 癌因性疲乏定义

NCCN 指南将癌因性疲乏 (cancer-related fatigue, CRF) 定义为一种痛苦的、持续的、主观的有关

收稿日期: 2020-04-20; 修回日期: 2020-07-25

作者简介: 杜雪娇(1995-), 女, 内蒙古医科大学2018级在读硕士研究生。

通讯作者: 索志敏, 主任护师, 硕士研究生导师, E-mail: 094046215@qq.com 内蒙古医科大学附属医院放疗科, 010050

躯体、情感或认知方面的疲乏感或疲惫感,与近期的活动量不符,与癌症或癌症的治疗有关,并且妨碍患者的日常生活^[4]。

2 乳腺癌癌因性疲乏的非药物干预措施

2.1 运动干预

近年来运动疗法已得到国内外专家的普遍认可。2014年美国肿瘤护理学会修订的指南《将证据付诸实践》^[5]建议将运动和身体活动作为对癌因性疲乏的一线干预。乳腺癌诊断后定期参加体育锻炼可以减轻乳腺癌辅助治疗的常见副作用,包括疲劳,抑郁,生活质量下降,肌肉力量下降,有氧运动能力下降和体重增加等^[6]。对此2017版《中国乳腺癌患者生活方式指南》^[7]推荐诊断为乳腺癌的患者避免久坐,并进行有规律的体力活动。并对成年乳腺癌患者以及老年乳腺癌患者分别规定了最佳运动时间与运动方式。合并使行动受限的慢性疾病的老年乳腺癌患者,需要遵医嘱制定个性化的运动时间与运动强度等计划。2012年美国癌症协会发布了癌症幸存者的营养和身体活动指南^[8],建议癌症诊断前习惯久坐的人采取低强度持续运动,例如伸展运动和短暂的慢步走。在运动干预过程中设定分级任务,设定目标和具体实行方案能够提高乳腺癌患者运动的依从性以及运动习惯^[9]。

2.2 心理干预

心理干预主要通过患者对自我情绪的表达与寻求他人的支持,帮助个人进行自我教育,在心理和身体上变得坚强,找到应对疾病的方法。

认知行为疗法的认为患者不合理的认知会导致一系列后续问题,通过干预可使患者意识到不良的想法,并对其想法或信念进行评估,从而更好地应对自己的不良想法以及信念,改变患者固有观念与态度从而改变心理问题。刘婷^[10]等人总结了乳腺癌不同时期的心理干预方法,认为在乳腺癌手术后及放、化疗期间可以使用认知行为疗法作为心理干预。Eichler等人^[11]对纳入的23位乳腺癌患者进行了为期8周的认知行为疗法干预后癌因性疲乏降低了70%,显著改善了乳腺癌患者的疲乏水平。

正念减压疗法可以辅助一般的医疗方法来行CRF的干预,其目的是教导病患运用自己内在的身心力量,为自己的身心健康积极地做一些他人无法替代的事—培育正念^[12]。Lengacher等^[13]对0-III期已经完成治疗的乳腺癌患者进行6周的正念减压治疗,结果显示干预组的抑郁,心理状态,焦虑,压力,对复发的恐惧,睡眠质量,疲劳和生活质量的心理和生理症状有了显著改善。

2.3 饮食干预

研究表明营养状态与CRF有关,指出膳食质量越高,疲乏程度越轻。每日脂肪供能比、n-6多不饱和脂肪酸、n-3多不饱和脂肪酸的比例与CRF成正相关,每日碳水化合物以及膳食纤维摄入量与CRF成反比,另外抗炎、抗氧化物干预可能能够改善癌因性疲乏^[14]。由于适当的饮食管理可以改善疲劳症状,应对癌症幸存者进行营养评估,以评估体重和热量摄入的变化以及液体和电解质的失衡。适当的教育来注重健康均衡的饮食对所有癌症幸存者都是至关重要的^[15]。

2.4 明亮白光疗法

明亮白光疗法(bright white light therapy)适用于治疗季节性抑郁症以及一些情绪和睡眠障碍。主要优点是安全的,易操作,行为动力需求相对较低^[16]。明亮白光疗法的原理是纠正和调节昼夜节律,由于昼夜节律失调可能会导致睡眠问题、激素失调、情绪紊乱等一系列的问题,从而导致疲乏。因此,清晨的光照暴露可能针对这一系统的潜在失调。国外一项研究表明,明亮白光疗法能够减轻乳腺癌患者在治疗期间疲乏的恶化^[17]。另一项研究^[18]将参与者随机分为两组,一组接受亮白光的光疗设备进行干预,另一组接受暗红色光的光疗设备作为对照,两组参与者均被要求每天使用该设备30分钟,28天后干预组的疲乏减轻程度高于对照组,在情绪,抑郁症状和生活质量也有所改善。但国内尚无关于明亮白光疗法对乳腺癌患者CRF的相关研究。

2.5 其他

针灸是近年来治疗CRF最常见的方法,也是一种有效的方法^[19]。临床主要有针刺疗法、艾灸疗法、穴位按摩、耳穴贴压以及经皮穴位点刺激等具体的方式^[20]。针灸对导致CRF的病因如肿瘤自身因素、肿瘤治疗因素、肿瘤或肿瘤治疗的合并症、精神心理因素均有重要的治疗作用^[21]。针灸易被患者接受,不良反应少,研究前景广阔,但由于目前对于针灸的研究样本量较小,缺乏高质量的临床随机对照试验,不良事件报告较少,因此我们需要更进一步的研究来证实针灸对CRF的作用。

瑜伽对缓解乳腺癌患者接受治疗过程中的癌因性疲乏有显著效果。金翠凤等^[22]对50例乳腺癌患者进行为期4个月的瑜伽治疗,结果显示,瑜伽治疗可有效改善乳腺癌化疗患者躯体疲乏、认知疲乏,缓解患者的焦虑、抑郁情绪,并在一定程度上提高了乳腺癌化疗患者的生存质量。另一项荟萃研究^[23]表明瑜伽对治疗后的乳腺癌患者的疲劳影响较大,而对治疗中的患者的影响较小。六周课程对中

度疲乏有益,而60~90min,为期八周的课程对乳腺癌患者的疲劳效果显著,但患者依从性较差,故今后的研究应多针对依从性问题提出更好的解决方案。

3 结论

除乳腺癌及其治疗外,癌因性疲乏也应被视为一个严重的问题。虽然大多数癌因性疲乏的治疗方案以及结果能够被合理的描述,但是目前我们对于患者在治疗过程中如何与癌因性疲乏相互作用了解较少。一方面,医务人员对癌因性疲乏及其影响认识不足,并没有意识到其对生活质量的影响。另一方面,患者认为癌因性疲乏是不可避免、不可逆转的副作用,害怕说出来会影响到积极治疗。NCCN指南建议患者应在初次就诊时进行癌因性疲乏的筛查,以确定疲劳原因和可治疗因素,与癌症治疗同时开展,并在完成癌症治疗后继续治疗。

在治疗前,要对患者的及其家人进行全方面的了解,以确定个性化的治疗方案。个性化的治疗方案可以根据不同患者的疲劳影响因素和疾病阶段来制定,但这在临床实际操作中是很困难的。并且在现有的文献中有显著的趋势是纳入的样本中积极接受抗癌治疗的患者居多,并且许多研究仅限于某一特定治疗阶段的患者,因此文献质量有待考究,其所得结论的有效性很难确定。

参考文献

- [1]Yang S, Chu S, Gao Y, et al. A Narrative Review of Cancer-Related Fatigue (CRF) and Its Possible Pathogenesis.[J]. Cells.2019;8(7):738
- [2]马贞,于明薇,徐雯洁,等. 乳腺癌患者癌因性疲乏与抑郁、焦虑情绪的调查[J]. 临床肿瘤学杂志,2012;17(11):984-987
- [3]Minton O, Stone P. How common is fatigue in disease-free breast cancer survivors?A systematic review of the literature. Breast Cancer Res Treat 2008; 112(1):5-13
- [4]NCCN.NCCN Guidelines Version 1.2018 Cancer-Related Fatigue [EB/OL]. Fort Washington:NCCN,2018
- [5]Mitchell SA,Hoffman AJ,Clark JC,et al.Putting evidence into practice: an update of evidence-based interventions for cancer-related fatigue during and following treatment.Clin J Oncol Nurs.2014;18 Suppl:38-58
- [6]Loprinzi, P. D., & Cardinal, B. J. (2011). Effects of physical activity on common side effects of breast cancer treatment. Breast Cancer,2011;19(1): 4-10
- [7]郑莹. 中国乳腺癌患者生活方式指南[J]. 全科医学临床与教育,2017;15(02):124-128
- [8]Rock, C. L., Doyle, C. , Demark-Wahnefried, W. , et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA: A Cancer Journal for Clinicians,2012;62: 242-274
- [9]Turner RR, Steed L, Quirk H, et al. Interventions for promoting habitual exercise in people living with and beyond cancer. Cochrane Database Syst Rev. 2018;9(9):CD010192
- [10]Eichler C, Pia M, Sibylle M, et al.Cognitive behavioral therapy in breast cancer patients—a feasibility study of an 8 week intervention for tumor associated fatigue treatment. Asian Pac J Cancer Prev.2015;16(3):1063-7
- [11]石林,李睿. 正念疗法:东西方心理健康实践的相遇和融合[J]. 中国临床心理学杂志,2011;19(04):566-568+565
- [12]Lengacher CA, Reich RR, Ramesar S, et al. Feasibility of the mobile mindfulness-based stress reduction for breast cancer (mBSR(BC))program for symptom improvement among breast cancer survivors.Psychooncology. 2018;27(2):524-531
- [13]翟军亚,吕全军,李玉萍,等. 营养状况及膳食因素与癌因性疲乏的研究现状[J]. 现代预防医学,2020;47(06):1008-1010
- [14]Ebede CC, Jang Y, Escalante CP. Cancer-Related Fatigue in Cancer Survivorship. Med Clin North Am. 2017;101(6): 1085-1097
- [15]Matthews EE, Schmiede SJ, Cook PF,et al. Adherence to cognitive behavioral therapy for insomnia (CBTI)among women following primary breast cancer treatment: a pilot study. Behav Sleep Med. 2012;10:217-29
- [16]Ancoli-Israel S, Rissling M, Neikrug A, et al. Light treatment prevents fatigue in women undergoing chemotherapy for breast cancer. Support Care Cancer.2012;20:1211-9
- [17]Johnson JA, Garland SN, Carlson LE, et al. Bright light therapy improves cancer-related fatigue in cancer survivors: a randomized controlled trial. J Cancer Surviv. 2018;12(2):206-215
- [18]Baum M, Ernst E, Lejeune S, et al. Role of complementary and alternative medicine in the care of patients with breast cancer: Report of the European Society of Mastology (EUSOMA) Workshop, Florence, Italy, December 2004. Eur J Cancer 2006;42:1702-10
- [19]严一成,周庆辉. 针灸干预癌因性疲乏基础及临床研究进展[J]. 世界中医药,2017;12(02):452-455
- [20]苏雅,夏黎明,祝永福. 针灸治疗癌因性疲乏的研究进展[J]. 中国民族民间医药,2015;24(17):38-40+42
- [21]金翠凤,王莉莉,王蓓. 瑜伽运动对乳腺癌患者化疗期癌因性疲乏及生存质量的影响[J]. 中西医结合护理(中英文), 2017;3(04):12-15
- [22]Dong B, Xie C, Jing X,et al. Yoga has a solid effect on cancer-related fatigue in patients with breast cancer: a meta-analysis. Breast Cancer Res Treat. 2019;177(1):5-16
- [23]Mercadante S, Gebbia V, Marrazzo A, et al. Anaemia in cancer: Pathophysiology and treatment. Cancer Treat Rev 2000; 26:303-11