

康復，抗癌路上的“利器”

怀宝玉、李奕凝

上海市養志康復醫院（上海市陽光康復中心）

研究背景

臨床中，我們接觸的大部分腫瘤患者都持有消極的生活態度，認為自己很多事情沒辦法完成，不願意去嘗試，對康復也缺乏認識。同時，我國腫瘤康復起步較晚，開展較少。但是，隨著腫瘤治療技術的更新反覆運算，如何讓癌症患者從活得久到活得好，成為一個重要課題。因此，為了幫助更多腫瘤患者及公眾接觸康復、開始康復，我們以漫畫形式呈現科普作品《康復，抗癌路上的“利器”》。



圖 1-1 腫瘤患者生理、心理、社會共性需求

作品理念

1. 以患者為中心、多學科合作的腫瘤康復策略

無評估，不治療，任何治療都基於前期評估。因此，應該以患者為中心制定個性化治療方案。腫瘤科臨床醫生是推動運動康復實施的關鍵人物。最理想的臨床實踐模式是多學科合作模式（《以功能障礙為中心的中國癌症患者運動康復專家共識》，中國康復醫學會腫瘤康復專業委員會，2023），由腫瘤科臨床醫生進行初步篩查和運動風險分層，並告知癌症患者運動的重要性，進行合適轉診，由包括作業治療師在內的專業康復人員評估和指導患者最適合其需求和喜好的活動。作業治療師以作業為中心，關注患者日常生活獨立性和作業表現，幫助癌症患者重建信心、提高生命品質。

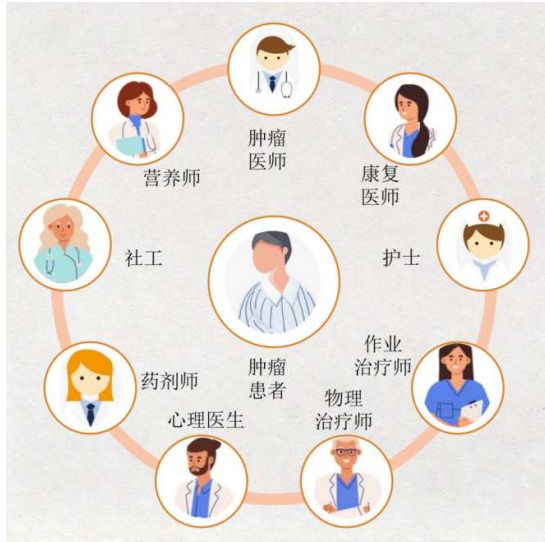


圖 2-1 以患者為中心、多學科協作的腫瘤康復策略

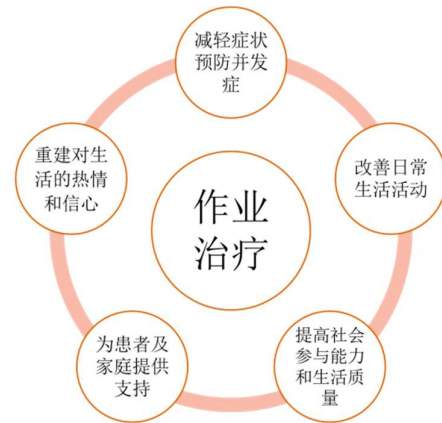


圖 2-2 作業治療在腫瘤康復中的角色

2. 以功能障礙為中心的疲勞、疼痛和壓力管理

癌症相關性疲乏、疼痛、壓力及焦慮抑鬱等情緒障礙是最常見的癌症患者症狀，嚴重影響了癌症患者日常生活活動能力和生存品質。大量臨床證據支持運動可以改善上述常見症狀和功能障礙。



圖 2-3 運動幫助改善癌症患者症狀及功能障礙

作品呈現

該作品使用 AI 作為工具，以漫畫的形式呈現。從患有腫瘤的小安視角切入，敘述了她如何從患病初的焦慮不安、萎靡不振，到接觸康復後慢慢振作，最後重建信心、接受事實並積極生活的故事。

圖 3-1 AI 轉換



康复，抗癌路上的“利器”

嗨，我叫小安，今年 28 岁，
是一名脑恶性肿瘤患者。



起初，我和大部分人一样，
觉得得了癌症天要塌下来，
开始康复后，生活质量有了大幅度提升。
一起来看看我的故事吧~

PART 1 不安

本来，我是一名室内建筑设计师，在业界也小有名气。



画画是我坚持了 10 年的兴趣爱好。



2

也喜欢到全国各地旅行。



旅行途中会用相机记录大好河山和人间烟火气。



但是，三个月前，
我被确诊为 II 级星形细胞瘤，

3

手术后躺在家里两个星期了，
睡不好，胃口差，疲劳乏力，心情也十分糟糕。



手术医生建议我进行康复治疗，但我只想静养。



4

PART 2 接受

在爸爸的鼓励下，我来到康复医院，
作业治疗师和我一起制定了康复目标和方案。



5

其中改善疼痛、乏力并自己洗澡是我的主要诉求。
因此，作业治疗师对我的疼痛情况进行了评估。

用数字式 0~10 代替文字来表示疼痛的程度。将一条直线等分为 10 段，按 0~10 分次序评估疼痛程度。书写方式为：在描述过去 24 小时内最严重的疼痛的数字上面画圈。

0 无痛
1-3 轻度疼痛(疼痛不影响睡眠)
4-6 中度疼痛
7-9 重度疼痛(不能入睡或者睡眠中痛醒)
10 剧痛

她详细询问了我的疼痛部位、类型、持续时间，
并让我对疼痛进行打分。

6

同时，询问了我的疲劳程度。

简易疲劳量表中文版(BFT-C)
姓名: 小安 总分: 54

1. 请选择一个能够描述你现在的疲劳程度的数字
没有疲劳 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 极度疲劳 (6 is circled)

2. 请选择一个能够描述你过去 24h 内最常疲劳程度的数字
没有疲劳 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 极度疲劳 (5 is circled)

3. 请选择一个能够描述你过去 24h 内最严重疲劳程度的数字
没有疲劳 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 极度疲劳 (8 is circled)

4. 请选择过去 24h 内疲劳影响你的方式

A. 对日常活动的影响
没有影响 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全影响 (4 is circled)

B. 对情绪的影响
没有影响 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全影响 (5 is circled)

C. 对行走能力的影响
没有影响 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全影响 (6 is circled)

D. 对日常生活(包括日常家务和正常工作)的影响
没有影响 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全影响 (7 is circled)

E. 对他人关系的影响
没有影响 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全影响 (8 is circled)

F. 对自我功能的影响
没有影响 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全影响 (7 is circled)

7

还评估了日常生活能力，
详细询问了洗澡时的姿势动作、
疲劳程度、浴室的环境等。

改良 Barthel 指数评分					
项目	完全依赖	最大帮助	中等帮助	最小帮助	完全独立
修饰	0	1	3	4	5
洗澡	0	1	3	4	5
进食	0	2	5	8	10
用厕	0	2	5	8	10
穿衣	0	2	5	8	10
大便控制	0	2	5	8	10
小便控制	0	2	5	8	10
上下楼梯	0	2	5	8	10
床椅转移	0	5	8	12	15
平地行走	0	5	8	12	15
坐轮椅*	0	1	3	4	5
总分					84

最后，她告诉我，我背部的酸痛主要是由于
卧床时间太久导致，不用过于担心。

8

PART 3 信心

针对我的日常习惯，
她罗列了常见活动能量消耗，
用 MET 值（代谢当量）描述活动强度。

静态行为: $\leq 1.5\text{METs}$
低强度: $1.6\sim 2.9\text{METs}$
中等强度: $3.0\sim 5.9\text{METs}$
高强度: $\geq 6.0\text{METs}$

并针对我的疲劳、疼痛和日常生活受限，提出了专业建议。

1、省力原则

简化日常作业活动：比如能够使用凳子，不直接去够高处物品；



9

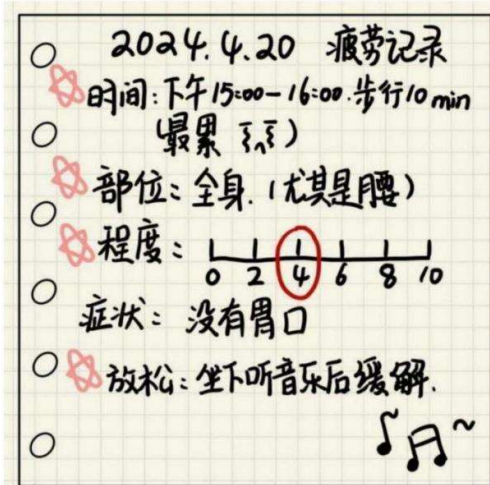
物品放在触手可及的位置，避免弯腰。



10

2、疲劳管理

每日疲劳记录：记录最疲劳的时刻和最有效预防疲劳的方法。



12

使用洗澡椅坐着洗澡 (2.0 MET)，花洒放在触手可及的位置。



擦干时使用大浴巾，减少弯腰低头等大幅度动作，避免过于疲劳。



11

周历计划：安排一周活动和休息时间，并优先考虑

最有价值的活动和最想做的事情。

7:00	起床!!	起床!!	起床!!
8:00	开始工作!	开始工作!	起床!!
8:20			早饭
9:00			刷指甲
10:00	开会	开会	去书店
11:20	下班!!	午饭啦!!!	午饭!!
12:30	继续工作!!	Hold on!	午睡!!
15:30			洗澡
16:30	下班啦!	下班啦!	晚饭
17:30			八段锦
18:30	晚饭!!!	晚饭!!!	画画
19:30	运动一下!!!	运动一下!!!	
20:30	晚安啦!!	晚安啦!!	晚安!
21:30			

也可借助手机 APP "Waking Up" 进行。

3、有氧运动

分级有氧运动对于缓解疲劳最有效，比如排球 (4.0MET)、

羽毛球 (4.5MET)、乒乓球 (4.0MET) 等球类活动；



13

还可以尝试健身气功八段锦(3.2MET)、团体操(5.1MET)等；



运动前应注重热身，避免拉伤；

无特殊禁忌症，每周需进行至少 150 分钟的中等强度
或 75 分钟的高等强度有氧运动，

14



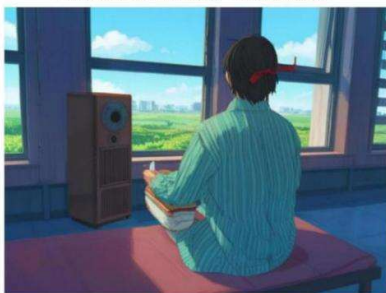
换算成身体活动能量值（运动强度×时间），
至少需要达到 12~15METs/周；
并进行核心肌群和颈部强化锻炼。



15

4、正念练习等冥想活动

正念最早由卡巴金博士提出，源自东方禅修，并去宗教化。
正念练习的要点即此时此刻、不加评判的觉察。



初学者可以进行观呼吸和身体扫描练习，
选择一个安静的环境，舒适的坐位或者卧位，
可借助如微信小程序“睿心冥想”等手机音频进行。

5、瑜伽和其他放松活动

瑜伽（3.1MET）有助于改善疲劳和睡眠，

16



体感游戏（3.0MET）有助于集中注意力，缓解疼痛，改善情绪。



17

适当的站位活动可以减轻卧床带来的背部不适。



轻量的上肢运动配合呼吸
有助于改善耐力下降导致的疲劳。



18

6、体位管理

通过体位的转变和调整，
比如坐卧转换姿势，



19

常见的放松体位包括婴儿式、
双手环抱双腿坐位、
坐位前倾靠软枕等。

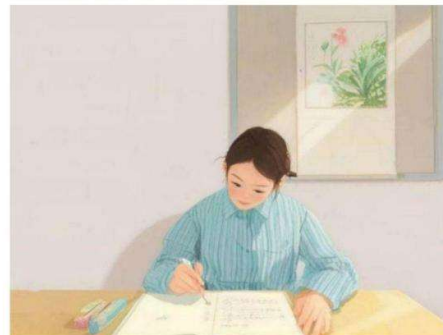


20



8、压力管理

平时也可尝试写下一天中
最焦虑或紧张的时刻，以及可能的原因。
深呼吸、艺术治疗等也是缓解压力的好方法。



21

如果焦虑和抑郁情绪持续两周及以上，
并且影响睡眠，
建议寻求专业心理医生的帮助。

9、提高睡眠质量

白天减少卧床、固定就寝和起床时间、
调节室内温度、锻炼身体、



避免酒精和咖啡因摄入、睡前限制液体摄入、
睡眠时听助眠的音乐如肖邦《摇篮曲》等。

PART4 重建

坚持一段时间治疗后，
我觉得疼痛和疲劳有了明显改善，
对生活也充满了信心，
之后也会考虑重返工作岗位。



10、身体形象管理

定期洗澡，保持衣服整洁干净，



可根据场合化妆，保持心情舒畅。



作业治疗师有话说

星形细胞瘤属于脑胶质瘤的一种，
脑胶质瘤是发病率最高的脑恶性肿瘤，
约占 40%-50%，
患者的生存周期可长达 20 年。

康复为肿瘤患者提高生活质量，
作业治疗基于循证依据（Evidence-based）、
以患者为中心（Client-centered）、
以作业为中心（Occupation-focused）制定
干预措施，为肿瘤患者提高作业表现和生活满意度。

目前，各类癌症正呈年轻化、慢病化趋势，
恐惧来源于未知，
我们对疾病的了解程度越高，
应对起来也就越从容。

生命不在于长度，而在于质量。
愿你身体健康，任何时候都能被温柔对待。

参考文献：

- [1]中国抗癌协会癌症康复与姑息治疗专业委员会, 中国临床肿瘤学会肿瘤支持与康复治疗专业委员会. 癌症相关性疲乏诊断与治疗中国专家共识. 中华医学杂志, 2022;102(03):180-189. DOI:10.3760/cma.j.cn112137-20210811-01789.
- [2]COOPER, & JILL. (2006). Occupational therapy in oncology and palliative care, 2nd edition.
- [3]Braveman, B., Hunter, E. G., Nicholson, J., Arbesman, M., & Lieberman, D. (2017). Occupational Therapy Interventions for Adults With Cancer. The American journal of occupational therapy : official publication of the American Occupational Therapy Association, 71(5), 7105395010p1-7105395010p5. <https://doi.org/10.5014/ajot.2017.715003>.
- [4]Kielhofner, G. . (1985). A model of human occupation . Williams & Wilkins.
- [5]中国临床肿瘤学会肿瘤支持与康复治疗专业委员会,中国抗癌协会肿瘤康复与姑息治疗专业委员会,中华医学会麻醉学分会,等. 癌痛管理中疼痛危险理念的形与方案专家建议 [J]. 中华医学杂志,2023,103(21): 1591-1595.DOI:10.3760/cma.j.cn112137-20221214-02647.
- [6]中国临床肿瘤学会肿瘤支持与康复治疗专业委员会,中国抗癌协会肿瘤放射治疗专业委员会,重庆市医药生物技术协会癌症康复与姑息治疗专业委员会. 肺癌姑息治疗中国专家共识 [J]. 中华医学杂志,2022,102(27): 2084-2095.DOI:10.3760/cma.j.cn112137-20220401-00680.
- [7]T/CSSS 002—2023,健康成年人身体活动能量消耗参考值[S].北京: 中国体育科学学会,2023.

26

作者单位：上海市阳光康复中心（上海市养志康复医院）

图片拍摄：怀宝玉、李奕凝

文案：怀宝玉、李奕凝

封面绘制：李奕凝

漫画转换：美图 AI

價值傳導

作業治療與癌症並不疏遠，作業治療本身是一門有溫度、充滿人文關懷的學科。未來在以循證為基礎、以作業為中心、以患者為中心的思想指導之下，借助人工智慧等新技術新工具的輔助，會有更多的癌症患者有尊嚴地走過生命的歷程。