患者及照护者教育

管理认知变化

本信息介绍了您在癌症治疗前、治疗期间或治疗后可能出现的认知变化，以及如何应对这类变化。

关于认知变化

许多人在癌症治疗前、治疗期间和治疗后都会出现认知变化。 这类变化包括在以下方面存在困难：

- 集中注意力
- 保持专心
- 快速思考
- 组织思维或完成任务
- 短期记忆

许多人将这些变化描述为“精神迷雾”。

这些变化有时被称为“化疗脑”，因为医疗保健提供者过去认为它们只与化疗有关。 现在我们知道，其他疗法也可能导致这些变化。

认知变化的成因

认知变化可能由许多因素引起，包括：

- 某些化疗药物
- 头颈部放射治疗
- 全身照射（全身接受放射治疗）
- 脑部手术
- 某些药物，例如：
  - 激素治疗
  - 免疫治疗
  - 止呕药物
  - 抗生素
  - 止痛药物
  - 免疫抑制剂
  - 抗抑郁药
  - 抗焦虑药物
  - 心脏药物
  - 治疗睡眠障碍的药物
  - 类固醇
- 感染
- 脑癌
- 已经转移（扩散）至大脑的其他癌症
- 与癌症或癌症治疗相关的其他病症或症状，例如：
  - 贫血（红细胞水平低）
  - 睡眠问题
  - 疲劳（感觉很累或比平时更乏力）
  - 高钙血症（血液中钙含量过高）
  - 电解质失衡（体内矿物质含量过高或过低）

- 情绪反应（如压力、焦虑或抑郁）
- 维生素和矿物质缺乏（如铁、维生素 B 或叶酸摄入不足）
- 与癌症无关的其他脑部或神经系统疾病

认知变化的症状

认知变化的症状包括：

- 记忆问题
- 难以集中注意力
- 难以保持专心
- 难以找到合适的单词
- 难以学习新事物
- 难以管理日常活动和多任务处理（同时做多件事情）
- 思维速度减慢

您可能会在癌症治疗期间发现上述问题。 许多人发现其认知变化在治疗结束后的一年内会得到很大改善。 有些人的认知变化可能会在治疗后持续数年。

管理认知变化

如果您的记忆力出现问题，或发现思维或能力有任何其他变化，请告知您的医疗保健提供者。 他们可以帮助解决一些可能导致认知问题的事项。 例如，某些药物会降低您的警觉性，影响您清晰思考的能力。 更换处方可以帮助解决该问题。

以下是其他一些有助于管理认知变化的措施：

- **制定清单。** 随身携带记事本或智能手机，写下您需要做的事情。 例如，列出需购物品、待办琐事、所需回电以及在预约就诊时需要询问的问题。 完成后将其划掉。
- **使用便携式计划本或整理本。** 这类用品可以帮助您处理日常事务，记录约会和特殊日子，如生日和纪念日。
- **使用挂历。** 对有些人来说，挂历比便携式计划本更好用，因为您可以将其挂在每天都容易看到的位置。 挂在每天可以多次看到的地方。
- **用智能手机或平板电脑设置相应闹钟，提醒您所需服药的时间。**
- **整理所在环境。** 将物品置于熟悉的位置，以便您可以记住将这些物品放在哪儿了。 例如，始终将车钥匙放在同一个位置。
- **避免分心。** 在整洁宁静的环境中工作、阅读和思考。 这有助于您保持注意力集中。
- **在安静的地方谈话。** 这样可以最大程度减少分心，让您更专注于对方所说的话。
- **当他人向您提供信息后，大声重复并写下重要内容。**
- **利用文字游戏（如押韵）帮助记忆。**
- **保持思维活跃。** 做填字游戏和文字游戏，或者去听您感兴趣学科的讲座。
- **校对。** 仔细检查所写的内容，确保用词和拼写正确。

- **训练自己集中注意力。** 例如，如果您总是放错钥匙，则在每次放下钥匙时，您可以多花点时间思考或想象一下正在做什么。还可以大声对自己说：“我要把钥匙放在梳妆台”。然后再看一眼钥匙，重复：“钥匙在我的梳妆台上”。听觉（听力）提示会给您的记忆力带来额外提升。
- **常锻炼、吃得好、多休息、睡好觉。** 这些都有助于保持记忆力处于最佳状态。
- **告知亲人您所经历的事情。** 他们也许能提供帮助与鼓励。

提高注意力的步骤

注意力是一种能力，能让人专注于自己的工作，而不受他人、情感、思想或活动的干扰。 以下是一些建立或提高注意力的策略：

1. 培养注意力
    - 意识到外界的干扰。 例如，允许自己在任务进行到一半时由语音信箱接听电话。 这样，您可以避免被来电分心
    - 尝试识别内部干扰，如思想、情绪、身体感觉和饥饿。 这些都会干扰集中注意力的能力。 采取一些行动，以减少这些内在干扰。 例如，如果您感到饥饿，请在开始任务之前吃点零食。
    - 一旦意识到产生了分心的想法，立即停止这些念头。 您可以通过承认该想法来做到这一点，然后有意识地将注意力拉回到正在进行的任务上。
    - 随身携带笔记本或便签纸。 如果您在执行任务途中突然想到要做的事情，请先将其记录下来，不再思考这件事，然后安

排在当天稍晚的时候再去完成。

2. 提高注意力
    - 留出时间集中注意力。 想象任务完成后有何感受或成就。
    - 阅读时使用铅笔或荧光笔。 做笔记或突出标明重点内容。
    - 将任务分成更小、更易于管理的部分。
    - 根据自己的注意力持续时间来安排休息。 散步或午休有助于清醒头脑。
    - 如果发现自己无法集中注意力，请站起来。 站立的身体动作可以让您注意到自己正在失去注意力。
    - 改变您的活动。 改变的效果往往和休息一样好。
3. 养成集中注意力的习惯。 像其他技能一样，您必须学习、培养并练习集中注意力。
    - 弄清楚您的注意力持续时间有多长。 要做到这一点，请先写下开始一项任务（如阅读）的时间。 当您开始走神时，再次写下时间。 开始时间和结束时间之间的长度即为您的注意力持续时间。
    - 了解自己的注意力何时处于最佳状态。 在一天中找到一个您确信不会被打断，且精力水平与特定任务相匹配的时间。 试着相应地规划您的任务。
    - 了解是否有一种环境能帮您更好地集中注意力。 在固定的时间段内排除干扰，以完成工作。 找出适合自己的环境，无论是整洁的办公桌、良好的照明，还是舒缓的背景音乐。

向神经心理学家咨询

神经心理学家接受过衡量和治疗认知变化的特殊培训。 如果在完成癌症治疗一年后，认知变化仍然影响您的日常活动，则您可能需要去看神经心理学家。

Memorial Sloan Kettering (MSK) 的神经心理学家接受过评估和治疗癌症患者认知变化的专门培训。 他们可以评估您遇到的问题，向您推荐合适的治疗方法。 这种治疗有助于减轻认知变化的影响。

进行全面评估后，神经心理学家可能会建议进行认知康复治疗。 其中包括对存在问题的领域进行治疗。 还将制定一项有助于改善个人功能的计划。 这将有助于您更好地管理自己的日常生活。

有些保险公司以及 Medicare 和 Medicaid 计划可以承保这些服务，但承保范围各不相同。 在决定治疗计划之前，请致电您的保险公司，以便了解其承保范围。

认知改变患者的适用资源

MSK 资源

- 如需与 MSK 神经心理学家预约，请先与您的医疗保健提供者讨论您的担忧。 如果他们认为神经心理评估适合您，可将您转介至 MSK 神经心理评估服务。 如需了解更多信息，请致电 212-610-0489 或访问 www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/cognitive-testing。
- 患癌后的生活资源 (RLAC) 计划为癌症幸存者及其家人提供支持

服务。 您可以向了解癌症问题的社工进行咨询。 RLAC 社工可以为您提供一对一支持，并转介您参加各种可能有所帮助的支持小组。 有关更多信息，请致电 646-888-8106。

- 观看视频，了解如何应对癌症治疗后的认知变化。 您可以访问我们的网站 www.mskcc.org/playlists/discussion-about-post-treatment-changes-thinking-and-memory 进行查看

其他资源

美国职业心理学委员会 (American Board of Professional Psychology)
www.abpp.org
提供所在地区合格神经心理学家的姓名信息。

Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-4673
第七大道 275 号（西 25 大街和 26 大街之间）
纽约，邮编 NY 10001
提供咨询、支持小组、教育研讨会、刊物和财政援助。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’ re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利