

感覺疲累

有一些C型肝炎(簡稱HCV 或Hep C)的病患說他們常感覺很勞累。這在醫療專業上稱為疲累。

有很多事情會造成疲累：睡眠不足，或你的睡眠不足以讓你提神。

除C型肝炎外，其他像是壓力，憂鬱，疼痛，其他疾病，服用某些藥物，喝酒，食慾不好，喝水不足，和缺乏運動等也會讓你感覺疲累。

這裡有一些小技巧可以戰勝疲累：

- 和你的醫生對談，以確定你沒有其他健康問題。
- 避免或減少喝酒，並且避免使用非處方藥物。
- 放輕鬆。
- 尋求協助。
- 在太過疲累之前先試著休息。
- 花5-10分鐘享受陽光。請記得使用防曬油。
- 當你疲憊時，深呼吸一分鐘。
- 喝大量的水。對大部份的人而言，一天該喝半加侖到一加侖的水。
- 要試著去吃健康的食物。水果，蔬菜和核果類是很好的選擇。
- 試著每天做輕度的運動。從10-15分鐘開始，一天做一到兩次。你甚至不需要一次做完所有的運動。
- 5分鐘的走路/散步會比完全沒有運動還要好。
- 小憩一下-不要超過20分鐘而且不要太接近晚上睡覺時間。
- 沖澡-調整水溫從溫水到涼水。

