

Что делать при повышенной утомляемости

What to Do for Fatigue - Russian

Повышенная утомляемость – это чувство усталости и упадка сил. Люди с повышенной утомляемостью, связанной с раком, часто говорят, что чувствуют изнуренность, даже когда спят достаточно. Повышенная утомляемость, связанная с раком, может быть хуже, чем повышенная утомляемость повседневной жизни, причем она не проходит после отдыха.



Что вызывает повышенную утомляемость у людей с раком?

Повышенная утомляемость, связанная с раком, является одним из наиболее распространенных побочных эффектов рака и его лечения. Некоторыми типичными причинами повышенной утомляемости у людей с раком являются:

- Химиотерапия
- Лучевая терапия
- Хирургические операции
- Иммуноterapia
- Низкое содержание форменных элементов крови
- Инфекция
- Изменение уровня гормонов



Как описать повышенную утомляемость

Люди описывают повышенную утомляемость по-разному. Некоторые говорят, что чувствуют себя усталыми, слабыми, изнеможденными, изнуренными, измученными или медлительными. Они могут говорить об отсутствии сил и невозможности сосредоточиться. Некоторые также рассказывают, что чувствуют тяжесть в руках и ногах, у них отсутствует желание что-либо делать, они не могут заснуть или спят слишком много. Могут сказать, что чувствуют себя подверженными перемене настроения, грустными, раздражительными или разочарованными.

Ваша команда онкологической помощи может попросить вас оценить вашу повышенную утомляемость как отсутствующую, легкую, умеренную или тяжелую. Вы также можете

воспользоваться шкалой от 0 до 10, где 0 означает полное отсутствие повышенной утомляемости, а 10 — наихудшую повышенную утомляемость, которую вы можете себе представить.

Вам могут задать следующие вопросы:

- Когда появилась повышенная утомляемость? Сколько она длится?
- Изменилась ли она с течением времени? Каким образом?
- Что ее улучшает? Что усугубляет?
- Как она повлияла на вашу повседневную деятельность или на то, что придает смысл вашей жизни?



Советы по борьбе с повышенной утомляемостью

Будьте максимально активны!

- Старайтесь ежедневно заниматься какой-либо физической деятельностью. Даже короткие прогулки могут уменьшить повышенную утомляемость и улучшить самочувствие. Прежде чем приступить к физическим упражнениям, переговорите со своей командой онкологической помощи. Они могут посоветовать вам поработать с физиотерапевтом, чтобы подобрать для вас самый подходящий план упражнений.
- Придерживайтесь распорядка дня, поддерживая максимально нормальный для вас уровень активности.
- Другие занятия, такие как йога, тай-чи или мягкое растягивание, также могут уменьшить повышенную утомляемость.

Берегите силы!

- Определите, что именно вам больше всего нужно или хочется сделать, и сосредоточьтесь в первую очередь на этом.
- Положите предметы, которыми вы часто пользуетесь, в пределах легкой досягаемости.
- Скажите друзьям или близким, чем они могут помочь. Их поддержка может быть полезной в борьбе с повышенной утомляемостью.

Снижайте уровень стресса.

- Йога, лечебный массаж, медитация и упражнения на расслабление могут снизить уровень стресса.
- Спросите свою команду онкологической помощи о психологическом консультировании или группах поддержки, если вам нужна помощь в преодолении стресса.

Хорошо высыпайтесь.

- Старайтесь спать по 7–8 часов каждую ночь. Регулярное время отхода ко сну и пробуждения способствует здоровому режиму сна.
- Не занимайтесь физическими упражнениями слишком поздно вечером!
- Старайтесь, чтобы перерывы на дневной сон и отдых были короткими (менее 30 минут).
- Избегайте напитков с кофеином (например, кофе, чая или газированных напитков).

Хорошо питайтесь.

- Старайтесь соблюдать диету, включающую белки, фрукты, овощи и цельные злаки. Пейте напитки в течение всего дня.
- Попросите свою команду онкологической помощи о встрече с диетологом, если у вас возникли трудности с приемом пищи.



Поговорите со своей командой онкологической помощи.

Если вы испытываете повышенную утомляемость, сообщите об этом своей команде онкологической помощи, и расскажите, как она влияет на вашу жизнь. Спросите, можете ли вы сделать что-нибудь еще для борьбы с повышенной утомляемостью.

Также спросите свою команду онкологической помощи, могут ли лекарства, которые вы принимаете, вызывать чувство усталости и сонливость. Если это так, вам могут назначить другое лекарство или изменить дозу.

И обязательно позвоните своей команде онкологической помощи как можно скорее, если:

- Вы не можете встать с постели больше суток
- У вас спутанность сознания, головокружение или вы падаете
- У вас одышка



Для получения информации и ответов о раке, посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу **cancer.org** или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь!

