

Что делать при хронической усталости

What to Do for Fatigue - Russian

Хроническая усталость – это чувство утомляемости и нехватки энергии. Пациенты, страдающие хронической усталостью, связанной с раком, часто говорят, что чувствуют себя изнуренными, даже когда высыпаются. Хроническая усталость, связанная с раком, может быть хуже, чем повседневная усталость, причем она не проходит после отдыха.



Что вызывает хроническую усталость у больных раком?

Хроническая усталость, связанная с раком, является одним из наиболее распространенных побочных эффектов рака и его лечения. Некоторыми распространенными причинами хронической усталости у больных раком являются:

- Химиотерапия
- Лучевая терапия
- Хирургическая операция
- Низкие показатели крови
- Низкий уровень электролитов (биохимический анализ крови)
- Инфекция
- Изменение уровня гормонов



Как описать хроническую усталость

Люди описывают хроническую усталость по-разному. Некоторые говорят, что чувствуют себя усталыми, слабыми, изнеможенными, изнуренными, измученными или вялыми. Могут говорить об отсутствии энергии 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 угрюмыми, грустными, раздражительными или разочарованными.

Ваша команда медицинских работников может попросить вас оценить хроническую усталость как отсутствующую, легкую, умеренную или тяжелую. Вы

также можете воспользоваться шкалой от 0 до 10, где 0 означает полное отсутствие хронической усталости, а 10 — максимально сильное из возможных чувство хронической усталости.

Вам могут задать следующие вопросы:

- Когда началась хроническая усталость? Сколько она длится?
- Изменилось ли она с течением времени? Каким образом?
- Что ее облегчает? Что усугубляет?
- Как она повлияла на вашу повседневную деятельность или на то, что придает смысл вашей жизни?



Советы по борьбе с хронической усталостью

Будьте максимально активны.

- Старайтесь ежедневно заниматься физически активной деятельностью. Даже короткие прогулки могут облегчить хроническую усталость и улучшить самочувствие. Прежде чем приступить к физическим упражнениям, переговорите со своей командой медицинских работников. Они могут посоветовать вам проконсультироваться с физиотерапевтом, чтобы подобрать для вас самый подходящий план упражнений.
- Придерживайтесь распорядка дня, поддерживая максимально нормальный уровень активности.
- Другие занятия, такие как йога, тай-чи или упражнения на растяжку, также могут облегчить хроническую усталость.

Сохраняйте энергию.

- Определите, что именно вам больше всего нужно или хочется сделать, и сосредоточьтесь на этом в первую очередь.
- 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 хронической усталостью.

Снижайте уровень стресса.

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

Хорошо высыпайтесь

- Старайтесь спать по ночам 7–8 часов. 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 жидкость в течение дня.
- Попросите свою команду медицинских работников о встрече с диетологом, если у вас возникли трудности с приемом пищи.



Поговорите со своей командой медицинских работников.

Если вы испытываете хроническую усталость, сообщите об этом своей команде медицинских работников, и расскажите, как она влияет на вашу жизнь. Спросите, можете ли вы сделать что-нибудь еще для борьбы с хронической усталостью.

Также спросите свою команду медицинских работников, могут ли лекарства, которые вы принимаете, вызывать хроническую усталость и сонливость. Если это так, вам могут назначить другое лекарство или изменить дозу.

И обязательно позвоните своей команде медицинских работников 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](https://www.cancer.org) или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь.

