American Cancer Society
Every cancer. Every life.®

Ano ang Gagawin para sa Pagkapagod

What to Do for Fatigue - Tagalog

Ang pagkapagod ay pakiramdam na pagkahapo at kakulangan ng enerhiya. Madalas na sinasabi ng mga taong may pagkapagod na sila ay hapong-hapo, kahit na nakakuha sila ng sapat na tulog. Ang pagkapagod na nauugnay sa cancer ay maaaring mas malala kaysa sa pagkapagod at hindi napapabuti ng pahinga.

Ano ang sanhi ng pagkapagod sa mga taong may cancer?

Ang pagkapagod na may kaugnayan sa cancer ay isa sa pinakakaraniwang side effect ng cancer at sa paggamot nito. Ang ilang pinakakaraniwang sanhi ng pagkapagod sa mga taong may cancer ay:

- Chemotherapy
- Radiation therapy
- Operasyon
- Immunotherapy
- Mabababang bilang ng dugo
- Impeksyon
- Mga pagbabago sa hormone levels

Paglalarawan sa pagkapagod

Inilalarawan ng mga tao ang pagkapagod sa maraming paraan. Ang ilang ay maaaring makaramdam ng pagod, kahinaan, pagkahapo, pagkapagal, pagkapanghal, o kabagalan. Maaari nilang sabihing wala silang lakas at hindi makapokus. Sinasabi rin ng ilan na pakiramdam nila ay mabigat ang kanilang mga braso at binti, hindi gustong gumawa ng anumang bagay, at hindi makatulog o labis ang pagtulog. Maaari nilang sabihing sila ay sumpungin, malungkot, iritable, o naiinis.

Maaaring hilingin sa iyo ng iyong cancer care team na i-rate ang iyong pagkapagod bilang wala, kakaunti, katamtaman, o malubha. O maaari kang gumamit ng scale na 0 hanggang 10 kung saan ang 0 ay nangangahulugang talagang walang pagkapagod, at ang 10 ay nangangahulugang pinakamalalang pagkapagod na iyong maiisip.

Maaari kang tanungin ng mga tanong na kagaya ng:

- Kailan nagsimula ang iyong pagkapagod? Gaano ito tumagal?
- Ito ba ay nagbago sa pagdaan ng panahon? Sa anong paraan?
- Ano ang nagpapabuti rito Nagpapalala?
- Paano nito naapektuhan ang iyong ginagawa sa araw-araw o mga bagay na makabuluhan sa iyong buhay?

Mga tip para mapangasiwaan ang pagkapagod

Maging aktibo hangga't kaya mo.

- Subukang magkaroon ng pisikal na aktibidad sa bawat araw. Kahit sa maiikling paglakad ay maiibsan ang pagkapagod at matutulungan kang bumuti ang iyong pakiramdam. Alamin sa iyong cancer care team bago ka magsimulang mag-ehersisyo. Maaaring imungkahi nilang makipagtulungan ka sa isang physical therapist para matutunan ang pinakamabuting plano ng ehersisyo para sa iyo.
- Sundin ang pang-araw-araw na rutina, na pinananatiling normal ang antas ng aktibidad hangga’t kaya mo.
- Ang iba pang mga uri ng aktibidad na tulad ng yoga, tai chi, o pag-iinat ay maaari ring makatulong na maibsan ang pagkapagod.

Huwag ubusin ang iyong lakas.

- Pagpasyahan kung aling mga bagay ang pinakakailangan o pinakagusto mo at magpokus muna roon.
- Ilagay ang mga bagay sa pinakamadalas mong ginagamit sa lugar na madaling maabot.
- Ipaalam sa iyong mga kaibigan o mga mahal sa buhay ang magagawa nila para makatulong. Ang kanilang suporta ay makakatulong sa iyong maharap ang iyong pagkapagod nang mas mabuti.

Bawasan ang iyong stress.

- Ang yoga, massage therapy, meditation, at mga ehersisyong pampa-relax ay makakatulong sa pagpapababa ng mga antas ng stress.
- Itanong sa iyong cancer care team ang tungkol sa counseling o mga support group kung ikaw ay nagnanais ng tulong sa pagharap sa iyong stress.

Matulog nang mabuti.

- Subukang matulog ng 7 hanggang 8 oras kada gabi. Ang mga regular na oras na pagtulog at paggising ay nakakatulong sa rutina ng pagtulog na mabuti sa kalusugan.
- Huwag mag-ehersisyo ng gabing-gabi na.
- Umidlip o mag-break lamang nang maikli (wala pang 30 minuto).
- Iwasan ang caffeine sa mga inumin (tulad ng kape, tsaa, o soda).

Kumain nang mabuti.

- Subukang kumain ng pagkain na may kasamang protina, mga prutas, mga gulay, at whole grains. Uminom ng fluids sa buong araw.
- Itanong sa iyong cancer care team ang tungkol sa pakikipagpulong sa isang dietitian kung nahihirapan kang kumain.

Makipag-usap sa iyong cancer care team.

Ipaalam sa iyong cancer care team kung ikaw ay napapagod at kung paano ito nakakaapekto sa iyong buhay. Itanong kung mayroon ka pang magagawa para makatulong sa iyong pagkapagod.

Itanong din sa iyong cancer care team kung may anumang mga gamot kang iniinom na maaari kang mapagod o antukin. Kung gayon, maaari nilang bigyan ng ibang gamot o dosis.

At siguraduhing tawagan ang iyong cancer care team sa lalong madaling panahon kung:

- Hindi ka makabangon sa higaan ng mahigit sa isang araw
- Ikaw ay nalilito, nahihilo o kung natumba ka
- Kinakapos ng hininga

Para sa impormasyon at mga sagot tungkol sa cancer, bumisita sa website ng American Cancer Society sa **cancer.org** o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. TAG213811 Rev. 4/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity