

Що робити при хронічній втомі

What to Do for Fatigue - Ukrainian

Хронічна втома - це відчуття втомленості та браку енергії. Пацієнти, які страждають на хронічну втому, пов'язану з раком, часто кажуть, що почуваються виснаженими, навіть коли висипаються. Хронічна втома, пов'язана з раком, може бути гіршою, ніж повсякденна втома, до того ж вона не проходить після відпочинку.



Що викликає хронічну втому у хворих на рак?

Хронічна втома, пов'язана з раком, є одним із найпоширеніших побічних ефектів раку та його лікування.

Деякими поширеними причинами хронічної втоми у людей з раком є:

- Хіміотерапія
- Променева терапія
- Хірургічна операція
- Низькі показники крові
- Низький рівень електролітів (біохімічний аналіз крові)
- Інфекція
- Зміни рівня гормонів



Як описати хронічну втому

Люди описують хронічну втому по-різному. Деякі кажуть, що почуваються втомленими, слабкими, виснаженими, змученими, знеможеними або млявими. Можуть говорити про відсутність енергії та неможливість зосередитися. Інші також розповідають, що відчувають важкість у руках і ногах, у них відсутнє бажання що-небудь робити, вони не можуть заснути або сплять занадто багато. Можуть казати, що почуваються похмурими, сумними, дратівливими або розчарованими.

Ваша команда медичних працівників може попросити вас оцінити хронічну втому як відсутню, незначну, помірну або важку. Ви також можете скористатися

шкалою від 0 до 10, де 0 означає повну відсутність хронічної втоми, а 10 – найсильніше можливе відчуття втоми.

Вам можуть задати наступні питання:

- Коли почалася хронічна втома? Як довго вона триває?
- Чи змінилася вона з часом? Яким чином?
- Що її полегшує? Що погіршує?
- Як вона вплинула на вашу повсякденну діяльність або на те, що є надає сенс вашому життю?



Поради по боротьбі з хронічною втомою

Будьте максимально активні.

- Намагайтеся щодня займатися фізично активною діяльністю. Навіть короткі прогулянки можуть полегшити хронічну втому та поліпшити самопочуття. Перш ніж приступати до фізичних вправ, поспілкуйтеся зі своєю командою медичних працівників. Вони можуть порадити консультацію з фізіотерапевтом, щоб підібрати план вправ, що вам найбільше підходить.
- Дотримуйтеся розпорядку дня, підтримуючи максимально нормальний рівень активності.
- Інші заняття, такі як йога, тай-чи або вправи на розтяжку, також можуть полегшити хронічну втому.

Зберігайте енергію.

- Визначте, що саме вам найбільше потрібно або хочеться зробити, і зосередьтеся на цьому в першу чергу.
- Покладіть речі, якими ви часто користуєтеся, в межах легкої досяжності.
- Повідомте друзям чи близьким, як вони можуть допомогти. Їх підтримка може бути корисною в боротьбі з хронічною втомою.

Знизьте рівень стресу

- Йога, масаж, медитація та вправи на розслаблення можуть допомогти знизити рівень стресу.
- Запитайте свою команду медичних працівників про психологічну допомогу або групи підтримки, якщо вам потрібна допомога в подоланні стресу.

Добре висипайтесь

- Намагайтеся спати 7-8 годин щоночі. Регулярний час відходу до сну та прокидання сприяє здоровому режиму сну.
- Не займайтеся фізичними вправами занадто пізно ввечері.
- Намагайтеся щоб перерви на денний сон та відпочинок були короткими (менше 30 хвилин).
- Уникайте напоїв із кофеїном (таких як кава, чай чи газовані напої).

Добре харчуйтеся

- Намагайтеся дотримуватися дієти, в яку входять білки, фрукти, овочі та цільні злаки. Пийте рідину протягом дня.
- Попросіть свою команду медичних працівників про зустріч з дієтологом, якщо у вас виникли труднощі з харчуванням.



Поговоріть зі своєю командою медичних працівників.

Якщо ви відчуваєте хронічну втому, повідомте про це своїй команді медичних працівників, і розкажіть, як вона впливає на ваше життя. Запитайте, чи можете ви зробити щось додатково для боротьби з хронічною втомою.

Також спитайте свою команду медичних працівників, чи можуть ліки, які ви приймаєте, викликати хронічну втому та сонливість. Якщо це так, вам можуть призначити інші ліки або змінити дозу.

І обов'язково зателефонуйте своїй команді медичних працівників якомога швидше, якщо ви:

- Не можете встати з ліжка більше доби
- Відчуваєте сплутаність свідомості, запаморочення або якщо ви падаєте
- Відчуваєте задишку



Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою **cancer.org** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні.