

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

خستگی



خستگی (Fatigue)

سرطان و درمان سرطان ممکن است باعث خستگی شود. اصطلاح پزشکی برای این شرایط، "خستگی مرتبط با سرطان" است. این احساس خستگی جسمی، عاطفی و ذهنی است حتی اگر به اندازه کافی استراحت و خواب داشته باشید.

خستگی ناشی از سرطان، می تواند زندگی روزمره شما را تحت تأثیر قرار دهد و برخی از افراد ممکن است این نوع خستگی را برای ماه ها یا سال ها پس از اتمام درمان تجربه کنند.

اگر احساس خستگی می کنید، با تیم درمان خود صحبت کنید. علائم یا عوارض جانبی جدید یا در حال تغییر را به طور منظم به اشتراک بگذارید. مدیریت علائم، از جمله خستگی، بخش مهمی از مراقبت و درمان کلی سرطان است. این روند، مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نامیده می شود.

خستگی ناشی از سرطان چگونه بر زندگی روزمره تأثیر می گذارد؟

برای برخی افراد، خستگی ناشی از سرطان یک عارضه جانبی جزئی است. برای دیگران، خستگی می تواند بر زندگی روزمره آنها، از طریق مسیرهای زیر، تأثیر بگذارد:

- خلق و خو و احساسات
- فعالیت های روزانه
- سرگرمی ها و سایر فعالیت ها
- روابط با دوستان و خانواده
- توانایی مقابله با درمان
- عملکرد شغلی
- امید به آینده

خستگی ناشی از سرطان چگونه تشخیص داده می شود؟

انجمن انکولوژی بالینی آمریکا (ASCO) به پزشکان توصیه می کند که در تشخیص اولیه سرطان، خستگی را غربال کرده و آن را درمان کنند و بخش مهمی در روند درمان سرطان است. علاوه بر این، پزشک باید در مورد میزان خستگی شما در طول درمان و بهبودی اطلاعاتی را کسب کند.

پزشک در مورد تجربیات قبلی و سابقه خستگی شما سؤالاتی مطرح می کند تا بتواند درک کند چه علتی باعث خستگی یا افزایش خستگی شما می شود. سؤالات زیر، به شما کمک می کند تا خستگی خود را برای تیم درمان توضیح دهید:

- شدت خستگی چقدر است؟
- خستگی از چه زمانی شروع شد؟
- چه زمانی بیشتر احساس خستگی می کنید؟
- احساس خستگی چقدر طول می کشد؟
- آیا با گذشت زمان، تغییر کرده است؟
- چه چیزی آن را بهتر یا بدتر می کند؟

علت خستگی ناشی از سرطان چیست و چگونه درمان می شود؟

خستگی ناشی از سرطان دلایل مختلفی دارد:

تغییرات سلامت مرتبط با سرطان. پزشک شما ممکن است نمونه خون بگیرد یا آزمایش‌های دیگری انجام دهد. این نتایج ممکن است دلایل خستگی مرتبط با سرطان را نشان دهد. خستگی می‌تواند نشانه‌ای از سرطان باشد یا اینکه سرطان در حال رشد یا گسترش است.

درمان‌های سرطان. خستگی می‌تواند در اثر برخی از درمان‌های سرطان، رخ دهد. به عنوان مثال، افراد معمولاً در شرایط زیر، خستگی را تجربه می‌کنند:

- چند روز بعد از شیمی‌درمانی
- چند هفته پس از شروع پرتودرمانی
- چند ماه پس از درمان ایمونوتراپی

درد. زندگی با درد مداوم، طاقت‌فرسا و استرس‌زا است و بسیاری از داروهای ضددرد باعث خواب‌آلودگی و خستگی می‌شوند. از تیم درمان خود در مورد راه‌های دیگر مدیریت درد و عوارض جانبی آن سؤال کنید.

افسردگی، اضطراب و استرس. مدیریت استرس و درمان افسردگی و اضطراب می‌تواند خستگی شما را کاهش دهد.

مشکلات خواب. استرس، درد و نگرانی ممکن است به بی‌خوابی منجر شود. بی‌خوابی به معنای مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب است. علاوه بر این، برخی داروها الگوهای خواب طبیعی را مختل می‌کنند.

تغذیه نامناسب. یک رژیم غذایی متعادل، ممکن است به کاهش خستگی کمک کند. برای مشاوره تغذیه با یک متخصص تغذیه صحبت کنید. این متخصصان می‌توانند در رعایت یک رژیم غذایی مناسب، شما را هدایت کنند؛ به خصوص اگر مشکلات چشایی، کاهش اشتها یا حالت تهوع و استفراغ دارید.

کم‌خونی. بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان، کم‌خونی دارند. کم‌خونی، کاهش در میزان گلبول‌های قرمز خون است. افراد مبتلا به کم‌خونی، ممکن است احساس خستگی شدید و طاقت‌فرسا کنند. درمان کم‌خونی ممکن است شامل استفاده از مکمل‌ها، داروها یا تزریق خون باشد.

سایر شرایط پزشکی/بهداشتی. افراد مبتلا به سرطان، به‌ویژه آنهایی که ۶۵ سال و بالاتر هستند، ممکن است شرایط پزشکی دیگری داشته باشند که به خستگی کمک می‌کند. درمان هرگونه شرایط پزشکی که منجر به خستگی می‌شوند، مهم است. پزشک شما ممکن است سؤالاتی بپرسد یا آزمایش‌های دیگری را برای یافتن این علل توصیه کند. سایر شرایط پزشکی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- مشکلات قلبی
- کاهش عملکرد ریه و کلیه
- مشکلات هورمونی
- آرتروز
- مشکلات عصبی

خستگی ناشی از سرطان چگونه مدیریت می‌شود؟

تغییرات سبک زندگی و راهکارهای تیم مراقبت از سرطان ممکن است به شما در مقابله با خستگی کمک کند. اگر در طول درمان سرطان و بعد از آن دچار خستگی شدید، به‌طور منظم با پزشک خود صحبت کنید. از تیم درمان خود در مورد این استراتژی‌ها بپرسید:

فعالیت بدنی. فعال ماندن یا فعالیت بدنی، می‌تواند به رفع خستگی کمک کند. از پزشک خود بپرسید که کدام نوع فعالیت بدنی و ورزش برای شما مناسب است و چه سطحی از فعالیت می‌تواند به شما کمک کند. نوع و سطح فعالیت بدنی، ممکن است در طول و بعد از درمان سرطان تغییر کند.

برخی از افراد ممکن است از فیزیوتراپی سود ببرند. این امر به ویژه در صورتی صادق است که آنها در معرض خطر بیشتری برای آسیب باشند. این خطر، ممکن است به دلیل سرطان، درمان سرطان یا سایر شرایط سلامتی باشد. **فیزیوتراپیست ها** می توانند به بیماران در حفظ و بهبود قدرت بدنی، به حداقل رساندن درد و بهبود عملکرد فیزیکی کمک کنند.

همچنین ممکن است از همکاری با یک مربی شخصی برای تنظیم برنامه ورزشی شخصی سود ببرید. تحقیقات نشان می دهد که ورزش، یکی از مؤثرترین راه ها برای درمان خستگی است.

مشاوره. **صحبت با مشاور** ممکن است به کاهش خستگی کمک کند. به عنوان مثال، درمان شناختی رفتاری ممکن است به شما در انجام موارد زیر کمک کند:

- افکار خود را در مورد خستگی دوباره صورت بندی کنید
- مهارت های مقابله ای را بهبود بخشید
- بر مشکلات خواب که باعث خستگی می شود غلبه کنید.

استراتژی های ذهن و بدن. شواهد نشان می دهد که تمرینات تمرکز حواس، یوگا و طب سوزنی می تواند خستگی را در بهبودیافتگان از سرطان کاهش دهد. سایر راهبردهای ذهن و بدن که ممکن است مفید باشد، اما به طور کامل توسط محققان مطالعه نشده اند، عبارت اند از:

- لمس درمانی، از جمله ریکی
- موزیک درمانی
- ماساژ
- آرامش
- چی کونگ، نوعی آرامش و مدیتیشن

از تیم درمانی خود بخواهید که شما را به متخصصانی که در استفاده از این روش ها برای بهبودیافتگان از سرطان تخصص دارند، ارجاع دهند.

تغذیه. گاهی اوقات، سرطان و درمان آن ممکن است بر توانایی شما در حفظ یک رژیم غذایی سالم تأثیر بگذارد. مشاوره با یک **متخصص تغذیه را در نظر بگیرید** تا مطمئن شوید که تمام نیازهای غذایی خود را برآورده می کنید.

داروها و مکمل ها. برخی از داروها به افراد کمک می کنند تا سطح هوشیاری و مدت زمان بیداری شان را افزایش دهند. این داروها، برای افرادی که در حال حاضر تحت درمان سرطان هستند و افرادی که سرطان پیشرفته دارند، بسیار مفید هستند.

برخی از درمان ها ممکن است بر تولید هورمون توسط غده تیروئید یا غدد فوق کلیوی تأثیر بگذارد. اگر سطوح هورمون ها پایین باشد، ممکن است برای جایگزینی این هورمون ها، از دارو استفاده کنید.

تیم درمان شما ممکن است بخواهد کمبود مواد مغذی در بدن، مانند آهن، ویتامین B12 یا ویتامین D را بررسی کند. اگر این سطوح پایین باشد، ممکن است با راهنمایی تیم درمان خود، از مکمل ها بهره مند شوید. محققان مکمل های دیگری را، مانند جینسینگ، تحت مطالعه قرار داده اند و به نظر می رسد خستگی مرتبط با سرطان را بهبود می بخشند. با این حال، مهم است که قبل از مصرف **مکمل های غذایی یا گیاهی، با تیم درمان خود صحبت کنید** تا مطمئن شوید که مصرف مکمل ها با درمان سرطان شما تداخلی ایجاد نخواهند کرد.

سؤالاتی که باید از تیم درمان پرسید:

ممکن است بخواهید سؤالات زیر را از تیم درمانی خود پرسید.

- آیا فکر می کنید درمان سرطان من باعث خستگی ناشی از سرطان می شود؟ اگر پاسخ مثبت است، چه زمانی؟

- اگر احساس خستگی می‌کنم، فکر می‌کنید دلیل آن چیست؟
- آیا برای کسب اطاعات بیشتر در مورد خستگی، به آزمایش‌های اضافی نیاز دارم؟
- برای کمک به مقابله با خستگی ناشی از سرطان، چه کاری می‌توان انجام داد؟
- آیا باید با یک متخصص تغذیه، مشاور، فیزیوتراپ یا سایر ارائه‌دهندگان خدمات درمانی، در مورد راه‌های مدیریت خستگی ناشی از سرطان، صحبت کنم؟

منابع مرتبط

راه برای مقابله با خستگی ناشی از سرطان ۸

خستگی مرتبط با سرطان: آنچه افراد مبتلا به سرطان و عزیزانشان باید بدانند

(PDF) [خستگی مرتبط با سرطان : ASCO](#)   