

## الإرهاق

### Fatigue

يصاب المرضى الخاضعين لعلاج السرطان بالتعب الشديد في أغلب الأحيان. و يسمى هذا التعب بالإرهاق. و هذا التعب ليس مثل التعب عند نهاية يوم شاق. و قد لا يتحسن هذا الإرهاق بعد أخذ راحة أو النوم. و قد يستمر لمدة أشهر بعد أن ينتهي العلاج. و يحدث هذا الإرهاق عندما يشعر الجسد بالتعب و يحس المريض أن حتى عقله (أو تفكيره) تعب. و قد يقول الشخص أنه تعبان و يحس بالضعف و الإرهاق و يشعر بالقلق و الإجهاد. و قد تبدأ عوارض الإرهاق ببطء أو قد تظهر بسرعة و قد يشعرك الإرهاق بشعور ساحق.

و يمكن أن يؤثر الإرهاق على جوانب مختلفة من حياتك، مثل قدرك على الأكل بصورة جيدة و شعورك عن ذاتك و قدرتك على العناية بنفسك بصورة جيدة. و قد يتسبب ذلك في صعوبة في التركيز. و قد يؤثر الأرهاق على علاقتك بالآخرين. و يقول الكثير من الخاضعين لعلاج السرطان أن الإرهاق يسبب لهم القلق أكثر من ما يسببه الغثيان أو الإستفراغ أو الألم. و بالنسبة لبعض (المرضى) فإن الإرهاق هو السبب في توقفهم عن تلقي العلاج فيجب عدم تجاهل الارهاق.

### ما هو سبب الإرهاق؟

إن الإرهاق يختلف من شخص إلى آخر. و هنا بعض المسببات للإرهاق:

المشاكل أثناء النوم	الألم	العلاج الكيميائي
قلة التمارين الرياضية	بعض الأدوية	العلاج بالأشعاع
عدم القدرة على مغادرة الفراش	عدم شرب ما يكفي من السوائل	العمليات الجراحية
الشعور بالقلق	مشاكل في تناول الأكل	الغثيان
الشعور بالإكتئاب	الالتهاب	الإستفراغ
الضغوط النفسية بسبب الإصابة بالسرطان	انخفاض قيم تحليل تعداد خلايا الدم (الانيميا)	الأعراض الجانبية للعلاج

و في بعض الأحيان يصعب معرفة سبب الارهاق. إنه احد الأعراض الجانبية المعتادة الذي يصاحب أكثر طرق علاج السرطان. و قد يسبب مرض السرطان نفسه في الإرهاق. و قد يكون من الصعب جداً علاجه لأن هناك أمور أخرى قد تزيد من الشعور بالإرهاق و مثل الشعور بالحزن أو الإكتئاب أو القلق. و لا يعرف أحد غيرك إن كنت تشعر بالإرهاق و مدى شدته. و لا يمكن للتحاليل المخبرية أو الأشعة السينية أن تظهر مدى الإرهاق الذي تشعر به. و أفضل طريقة لقياس الإرهاق يُستنتب مما تخبره لفريق العناية الصحية.

### ما هي العلامات التي توّشر إلى وجود الإرهاق؟

- أن لا تكون عندك طاقة (لا تشعر بالنشاط)
- الإكتثار من النوم

- عدم الرغبة في القيام بالأشياء التي تريد القيام بها عادة
- الشعور بالتعب حتى بعد النوم
- عدم القدرة على التركيز أو التفكير بوضوح
- الشعور بالحزن أو التفكير بأفكار سلبية أو الشعور بالعصبية

## كيف يمكن تجاوز الإرهاق؟

- اخبر الطبيب المعالج أو الممرضة عن الإرهاق الذي تشعر به. واخبرهم عن مدى شدة ذلك الإرهاق. و سوف يرغب طبيبك أن يبحث عن سبب الإرهاق الذي تشعر به حيث أنه من الممكن معالجة بعض أسباب الإرهاق.
- قم بتخطيط نشاطاتك اليومية بطريقة تترك وقتا كافيا للراحة. و تخصيص عدة أوقات قصيرة للراحة أفضل من تخصيص فترة واحدة طويلة. ومن المفيد أخذ غفوات قصيرة ما دامت هذه الغفوات لا تؤثر هذه على النوم أثناء الليل.
- يجب عليك أن تنجز أهم الأشياء عندما تكون لديك أكبر كمية من النشاط و عليك تقبل أن الأشياء الأقل أهمية قد لا يتم انجازها.
- أطلب المساعدة من أقربانك و أصدقائك.
- ضع الأشياء التي تستخدمها كثيرا في موضع قريب منك.
- تعلم طرق التصدي للتوتر و ذلك بتجربة ممارسة تمارين التنفس العميق أو القراءة أو عزف الموسيقى أو أي من الأشياء الأخرى التي تحب فعلها.
- و تحدث مع الطبيب المعالج و أحصل على علاج لأي ألم أو غثيان أو اكتئاب قد تصاب به.
- إن استطعت مارس حياة نشطة و أسأل طبيبك عن أفضل أنواع التمارين الرياضية التي يمكن أن تمارسها.
- احتفظ بسجل تدوّن فيه حالتك اليومية و أحضر هذا السجل معك عندما تزور طبيبك.
- تناول نظام غذائي صحي يحتوي على البروتينات (اللحوم و البيض و الحليب و الفول) و اشرب الكثير من السوائل. و أسأل طبيبك إن كان عليك اتباع نظام غذائي خاص أو تناول الفيتامينات.

## اتصل بالطبيب إن:

- إن لم يتحسن مستوى الإرهاق الذي تشعر به أو يعود الشعور بالإرهاق دائما أو يزداد حدة.
- أنك تشعر بتعب أكثر من المعتاد أثناء أو بعد القيام بأي نشاطات (اعتيادية).
- أن تشعر بتعب و لم يكن السبب أنك قمت بنشاطات أكثر من المعتاد.
- أن يتسبب التعب الذي تشعر به في إعاقة حياتك الاجتماعية أو الروتين اليومي.
- إن لا يتحسن الشعور بالإرهاق بعد أن قمت بالإرتياح أو النوم.
- أن تصاب بالارتباك أو أنك لا تستطيع تركيز أفكارك.
- تشعر بقصر النفس أو سرعة شديدة في نبض القلب بعد نشاط بسيط.
- أن لا تستطيع مغادرة السرير لأكثر من 24 ساعة.

## اسأل الطبيب الأسئلة التالية:

- لماذا أشعر بالتعب لهذه الدرجة؟

- 
- 
- 
- 

**1-800-227-2345**

Language Arabic

**Last Medical Review: 11/17/2015**

**Last Revised: 11/17/2015**

**2015 Copyright American Cancer Society**

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)