

ماذا تفعل عند الشعور بالإرهاق؟

الإرهاق هو شعور بالتعب ونقص الطاقة. وغالبًا ما يقول المصابون بالإرهاق المرتبط بالسرطان إنهم يشعرون بإجهاد شديد، حتى عندما يحصلون على قسط كافٍ من النوم. وقد يكون الإرهاق المرتبط بالسرطان أشد من التعب الناتج عن الحياة اليومية، كما أنه لا يتحسن بالراحة وحدها.

- هل تغيّر الإرهاق مع مرور الوقت؟ وكيف كان هذا التغيّر؟
- ما الذي يخفّف الإرهاق؟ وما الذي يزيده سوءًا؟
- كيف أثر الإرهاق في أنشطتك اليومية أو في الأمور التي تمنح حياتك معنى؟

كيف يتم علاج الإرهاق؟

تعتمد طريقة تعامل فريق الرعاية الصحية المعالج لك مع الإرهاق على السبب والأعراض التي تعاني منها. وتشمل العلاجات الشائعة للإرهاق ما يلي:



- أدوية تساعدك على الشعور بمزيد من اليقظة والانتباه
- العلاج الطبيعي
- الإرشاد النفسي وإدارة التوتر
- العلاج بالنوم

ماذا يمكنك فعله للتعامل مع الإرهاق؟

كن نشيطاً قدر استطاعتك:



- حاول ممارسة بعض النشاط البدني يوميًا. فحتى المشي لفترات قصيرة قد يخفّف الإرهاق ويساعدك على الشعور بتحسن.
- استشر فريق الرعاية الصحية المعالج لك قبل البدء بأي برنامج رياضي. وقد يقترحون العمل مع أخصائي علاج طبيعي لوضع خطة تمارين مناسبة لك.
- اتبع روتينًا يوميًا، وحافظ على مستوى نشاط قريب قدر الإمكان من المعتاد.
- قد تساعد أنواع أخرى من النشاط، مثل اليوغا، أو التاي تشي، أو تمارين الإطالة، في تخفيف الإرهاق.

وفّر طاقتك:

- حدّد الأمور الأكثر أهمية أو التي ترغب في القيام بها، وابدأ بها أولاً.
- ضع الأشياء التي تستخدمها كثيرًا في متناول يدك.
- أخبر أصدقاءك أو أحبائك بما يمكنهم فعله لمساعدتك؛ فدعمهم قد يساعدك على التكيّف بشكل أفضل مع الإرهاق.

ما أسباب الإرهاق لدى المصابين بالسرطان؟



يُعدّ الإرهاق المرتبط بالسرطان أحد أكثر الآثار الجانبية شيوعًا للسرطان وعلاجه. ومن الأسباب

الشائعة للإرهاق لدى المصابين بالسرطان:

- العلاج الكيميائي
- العلاج الإشعاعي
- الجراحة
- العلاج المناعي
- انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء (فقر الدم)
- الألم
- القلق أو الاكتئاب

كيف يكون الشعور بالإرهاق؟



يصف الناس الإرهاق بطرق مختلفة. فبعضهم يقول إنه يشعر بالتعب، أو الضعف، أو الإجهاد الشديد، أو الإعياء، أو الوهن، أو البطء. وقد يشعرون بأنهم بلا طاقة وغير قادرين على التركيز.

ويذكر بعضهم أيضًا أن أذرعهم وأرجلهم تبدو ثقيلة، أو أنهم لا يرغبون في القيام بأي شيء، أو أنهم لا يستطيعون النوم، أو ينامون أكثر من المعتاد. وقد يشعرون بتقلبات في المزاج، أو بالحزن، أو العصبية، أو الإحباط.

قد يطلب منك فريق الرعاية الصحية المعالج لك تقييم مستوى الإرهاق لديك على أنه:

لا يوجد، خفيف، متوسط، أو شديد. كما يمكنك استخدام مقياس من ٠ إلى ١٠، حيث يعني ٠ عدم وجود إرهاق على الإطلاق، ويعني ١٠ أسوأ إرهاق يمكن تخيُّله.

قد تُطرح عليك أسئلة مثل:

- متى بدأ الإرهاق؟ وكم استمر؟

خَفِّف التوتّر:

- يمكن أن تساعد اليوغا، والعلاج بالتدليك، والتأمل، وتمارين الاسترخاء على تقليل مستويات التوتر.
- اسأل فريق الرعاية الصحية عن الإرشاد النفسي أو مجموعات الدعم إذا رغبت في المساعدة في التعامل مع التوتر.

احصل على نوم جيّد:

- حاول النوم من ٧ إلى ٨ ساعات كل ليلة. فمواعيد النوم والاستيقاظ المنتظمة تساعد على تكوين روتين نوم صحي.
- تجنّب ممارسة الرياضة في وقت متأخر من المساء.
- اقتصر على قيلولات قصيرة أو فترات راحة لا تتجاوز ٣٠ دقيقة.
- تجنّب الكافيين بعد منتصف بعد الظهر - أو لفترة أطول إذا كان يؤثّر في نومك.

تغذّ جيّدًا:

- حاول اتباع نظام غذائي يشمل البروتينات، والفواكه، والخضراوات، والحبوب الكاملة.
- اشرب السوائل على مدار اليوم.

متى يجب التحدّث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟



أخبر فريق الرعاية الصحية إذا كنت تعاني من إرهاق، وكيف يؤثّر ذلك في حياتك اليومية. اسأل عمّا إذا كانت هناك خطوات إضافية يمكنك اتخاذها للتخفيف من الإرهاق.

واسأل أيضًا عمّا إذا كانت أي أدوية تتناولها قد تجعلك تشعر بالتعب أو النعاس؛ ففي هذه الحالة قد يتمكن الفريق من تغيير الدواء أو تعديل الجرعة.

اتصل بفريق الرعاية الصحية المعالج لك في أقرب وقت ممكن إذا كنت:

- غير قادر على النهوض من السرير لأكثر من يوم واحد
- تواجه صعوبة في الاستيقاظ
- تعاني من صعوبة في التنفّس عند القيام بأي نشاط
- تلاحظ أن الإرهاق يزداد سوءًا

متى يجب التوجّه إلى الطوارئ أو الاتصال

بـ ٩١١؟



اتصل بـ ٩١١ أو توجّه إلى قسم الطوارئ إذا كنت:

- تشعر بالتشوّش أو الدوخة
- تفقد توازنك أو تتعرّض للسقوط
- تشعر بضيق في التنفّس حتى أثناء الراحة

للمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org/arabic أو الاتصال بنا على الرقم: 1-800-227-2345. نحن هنا من أجلك عندما تحتاج إلينا.

