



## थकावट

### Fatigue

कैंसर इलाज को प्राप्त करने वाले कैंसर के मरीज़ कई बार बहुत ज़्यादा थकान महसूस करते हैं। इसे थकावट कहा जाता है। यह थकावट वैसी नहीं होती जो पूरे दिन के काम करने का बाद महसूस होती है। यह सोने से या आराम करने से नहीं जाती। यह इलाज खतम होने के बाद भी कई महीनों तक रहती है। इस से आपका शरीर और दमिग भी थकावट को महसूस कर सकता है। लोग कह सकते हैं कि वो शथिलि, कमज़ोर, शक़्तहीन, नड्डाल, और बना ताकत के महसूस कर रहे हैं। थकावट धीरे शुरू हो सकती है, या फरि एकदम से आ सकती है। इस से आप बहुत वहिवल (पराजति) महसूस कर सकते हैं।

थकावट आपकी ज़दिगी पर कई तरह से प्रभाव डाल सकती है, जैसे की आप कतिना अचछी तरह से खा सकते हैं, आप अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं, और आप अपनी देखरेख कतिनी अचछी तरह से कर सकते हैं। इससे ध्यान-केंद्रति करने में आपको परेशानी हो सकती है। आप दूसरों से कसि तरह पेश आते हैं इसमें भी इसका प्रभाव हो सकता है। ज़्यादातर कैंसर इलाज को पाने वाले लोग कहते हैं कि उन्हें जी मचलाना, उल्टी होना वा दरद से भी ज़्यादा थकावट से परेशानी होती है। और कुछ लोगों के लयि, थकावट ही इलाज को रोकने का कारण बनती है। थकावट को नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहयि।

### थकावट होने के क्या कारण होते हैं?

हर इंसान में थकावट फरक तरह से पता चलती है। यहां पर कुछ कारण हैं जनिसे थकावट होती है।

कीमोथेरेपी दरद अननिदरा

रेडिशन कुछ दवाइयां कम वर्जशि

शल्य-चकितिसा तरल पर्दार्थों का कम पीना बसितर से ना उठ पाना

जी मचलाना खाने में परेशानी बेचैन होना

उल्टी संक्रमण घबराहट होना

इलाज के दुष्प्रभाव कम रुधिर गणना (रक्तहीनता) कैंसर से भावुक होना

कई वजह से यह पता करना बहुत मुश्किल होता है कथिकावट होने की क्या वजह है। थकावट होना सामान्य कैंसर के इलाज का, सामान्य दुष्प्रभाव है। यह कैंसर से भी हो सकती है। इसका इलाज करना बड़ा मुश्किल हो सकता है क्योंकि कई और चीजें भी थकावट को उत्पन्न कर सकती हैं, जैसे की उदासी, घबराहट अथवा बेचैनी। सरिफ आपको पता है कआपको थकावट है और कतिनी ज़्यादा है। कोई भी तरह की प्रयोगशाला जांच, अथवा एक्स-रे इस थकावट के स्तर का पता नहीं लगा सकती। थकावट का सबसे बेहतर मूल्यांकन आप खुद अपने स्वास्थ्य सेवा टीम को बता कर, कर सकते हैं।

## कौन सी चीज़ें आपको थकावट के बारे में संकेत देती हैं?

- ऊर्जा का कम होना
- ज़्यादा सोना
- उन चीज़ों को ना कर पाना जो आप आम तौर से कर पाते हैं।
- सो कर उठने के बाद भी थकावट का होना
- ध्यान केंद्र करने में, वा सोचने में परेशानी
- उदास, नाकारात्मक या खसियिहट महसूस करना

## आप थकावट का किस प्रकार से खयाल रख सकते हैं?

- थकावट के बारे में अपने डौक्टर वा नर्स को बताएं। उनको बताएं कथिकावट कतिनी ज़्यादा है। आपके डौक्टर आपकी थकावट की वजह ढूंढने की कोशिश करेंगे। कुछ वजहों का इलाज किया जा सकता है।
- अपनी दनिचर्या को इस तरह से बनाएं कआपको आराम करने का मौका मलि। कुछ छोटी अवधी के लिए आराम करना, एक लंबी अवधी के आराम से बेहतर होगा। झपकी लेना भी लाभकारी हो सकता है अगर वह आपके रात की नींद में बाधा ना बनें।
- सबसे ज़रूरी कामों को तब करें जब आपको सबसे ज़्यादा ऊर्जा महसूस हो। यह स्वीकार लें ककिई काम आप नहीं कर पाएंगे जो कम महत्वपूर्ण हैं।
- अपने प्रयिजनों वा दोस्तों से मदद लें।
- जनि चीज़ों को आप इस्तेमाल करते हैं उनको अपने करीब रखें।
- सीखें ककिस तरह से आप बोझ का सामना कर सकते हैं। गहरी श्वास के अभ्यास का इस्तेमाल करें। पढ़ें, संगीत सुनें, वा ऐसी कोई भी चीज़ करें जसि करने का आपको शौक है।
- अपने डौक्टर से बात करें, दर्द, जी मचलाने, वा उदासी के लयि मदद लें।
- व्यस्त रहने की कोशिश करें। डौक्टर से पूछें कआपके लयि किस तरह का शारीरिक अभ्यास बेहतर रहेगा।
- हर दनि आप किस तरह महसूस करते हैं इसका वविरण लिखें। जब आप अपने डौक्टर से मलिने जाएं तो उस वविरण को साथ लेकर जाएं।
- गुणकारी संतुलति आहार खाने की कोशिश करें जसिमें प्रोटीन (मांस, अंडे, दूध, फलयिां) सम्मलिति हों। तरल पदार्थ बहुत मात्रा में पयिें। अपने डौक्टर से पूछें कआपको कोई खास संतुलति आहार की, वा वटिमनि लेने

की ज़रूरत है।

## अपने डॉक्टर को कौल करें अगर:

- आपकी थकावट ठीक नहीं होती, वापसि आ जाती है, या और खराब हो जाती है।
- आप काम करने के बीच में, या करने के पश्चात आम तौर से ज़्यादा थक जाते हैं।
- आप थकान महसूस कर रहे हैं इस लिये नहीं कि आप आम तौर से ज़्यादा व्यस्त थे।
- थकावट आपकी ज़िंदगी में या दनिचर्या में रोड़ा बन रही हो।
- आपकी थकावट आराम करने या सोने से बेहतर नहीं होती।
- आप वमिद्ध हो जाते हैं, और वचिरों पर ध्यान नहीं लगा पाते।
- थोड़े से काम करने पर आपकी सांस फूलती है वा ह्रदय गति तेज़ी से दौड़ने लगती है।
- चौबीस घंटे के अंदर आप बसितर से नहीं उठ पाते हैं।

## डॉक्टर से पूछने वाले सवाल:

- मैं इतनी थकान क्यूं महसूस करता/करती हूँ?
- क्या कैंसर या कैंसर के इलाज से मुझे इतनी थकावट है?
- क्या मेरी थकावट का कोई इलाज है?
- मेरे रुधरि की गणना क्या है? क्या वो कम हैं? क्या उसका इलाज हो सकता है?
- क्या ऐसे भोजन है जिसके खाने से मेरे रुधरि की गणना बढ़ाई जा सकती है?

जोकी थकान को दूर करना मुश्कलि है पर इसको संभाला जा सकता है। अगर आपको थकावट के लिये मदद चाहिए या आपके कुछ सवाल हैं, तो दनि हो या रात, मेहरबानी से इस नंबर पर 1-800-227-2345 कौल करें।

Language: Hindi

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

**2016 Copyright American Cancer Society**