

थकान

दूर करने के लिए क्या करें

थकान बहुत अधिक थकावट और ऊर्जा की कमी महसूस होने की स्थिति है। कैंसर से जुड़ी थकान वाले लोग अक्सर कहते हैं कि वे पर्याप्त नींद लेने के बाद भी बेहद थके हुए महसूस करते हैं। कैंसर-संबंधी थकान रोज़मर्रा की सामान्य थकान से ज़्यादा गंभीर हो सकती है, और यह केवल आराम करने से ठीक नहीं होती।



कैंसर से पीड़ित लोगों में थकान होने के क्या कारण होते हैं?

कैंसर-संबंधी थकान, कैंसर और उसके इलाज के सबसे आम दुष्प्रभावों में से एक है। कैंसर से पीड़ित लोगों में थकान होने के कुछ सामान्य कारण होते हैं:

- कीमोथेरेपी
- रेडिएशन थेरेपी
- ऑपरेशन
- इम्यूनोथेरेपी
- लाल रक्त कोशिकाओं की कमी (एनीमिया)
- दर्द
- चिंता या अवसाद



थकान कैसी महसूस होती है?

लोग थकान का अलग-अलग तरीकों से वर्णन करते हैं। कुछ लोग कहते हैं कि वे थके हुए, कमजोर, चूर-चूर, सुस्त या बहुत धीमे महसूस करते हैं। वे कह सकते हैं कि उनमें कोई ऊर्जा नहीं है और ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे हैं। कुछ लोग यह भी बताते हैं कि उनके हाथ-पैर भारी लगते हैं, कुछ करने का मन नहीं करता, नींद नहीं आती या फिर बहुत ज़्यादा नींद आती है। वे मूड खराब, उदास, चिड़चिड़े या निराश भी महसूस कर सकते हैं।

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपसे आपकी थकान को कोई नहीं, हल्की, मध्यम या गंभीर के रूप में बताने के लिए कह सकती है। या आप 0 से 10 के पैमाने का उपयोग कर सकते हैं, जहाँ 0 का मतलब बिल्कुल थकान नहीं और 10 का मतलब सबसे ज़्यादा थकान है जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं।

आपसे ऐसे सवाल पूछे जा सकते हैं:

- थकान कब शुरू हुई? यह कितने समय से चल रही है?
- क्या समय के साथ इसमें कोई बदलाव आया है? किस तरह का बदलाव?
- क्या चीज़ इसे बेहतर बनाती है? क्या चीज़ इसे और खराब करती है?

इसने आपके रोज़मर्रा के काम या उन चीज़ों को कैसे प्रभावित किया है जो आपके जीवन को अर्थ देती हैं?



थकान का इलाज कैसे किया जाता है?

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपकी थकान का इलाज उसके कारण और लक्षणों के आधार पर करेगी। थकान के सामान्य उपचारों में शामिल हैं:

- आपको अधिक सतर्क और जागृत महसूस कराने के लिए दवाइयाँ
- फिजिकल थेरेपी (शारीरिक चिकित्सा)
- काउंसलिंग और तनाव प्रबंधन
- नींद से संबंधित थेरेपी



थकान का प्रबंधन करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

जितना हो सके सक्रिय बने रहें।

- हर दिन कुछ न कुछ शारीरिक गतिविधि करने की कोशिश करें। यहाँ तक कि थोड़ी दूरी तक की सैर भी थकान कम करने और बेहतर महसूस करने में मदद कर सकती है। व्यायाम शुरू करने से पहले अपनी कैंसर देखभाल टीम से सलाह लें। वे आपको फिजिकल थेरेपिस्ट के साथ काम करने की सलाह दे सकते हैं ताकि आपके लिए सबसे उपयुक्त व्यायाम योजना बनाई जा सके।
- दैनिक दिनचर्या बनाए रखें और जितना हो सके सामान्य गतिविधि स्तर बनाए रखने की कोशिश करें।
- योग, ताई-ची या स्ट्रेचिंग जैसी अन्य गतिविधियाँ भी थकान कम करने में सहायक हो सकती हैं।

अपनी ऊर्जा बचाएँ।

- तय करें कि कौन-से काम आपके लिए सबसे ज़रूरी या महत्वपूर्ण हैं और पहले उन्हीं पर ध्यान दें।
- जिन चीज़ों का आप सबसे ज़्यादा उपयोग करते हैं, उन्हें आसानी से पहुँच में रखें।

- अपने दोस्तों या परिवार को बताएँ कि वे आपकी मदद के लिए क्या कर सकते हैं। उनका सहयोग आपकी थकान से बेहतर ढंग से निपटने में मदद कर सकता है।

अपने तनाव को कम करें।

- योग, मालिश थेरेपी, मेडिटेशन और रिलैक्सेशन अभ्यास तनाव के स्तर को कम करने में मदद कर सकते हैं।
- अगर आप अपने तनाव से निपटने में मदद चाहते हैं, तो काउंसलिंग या सपोर्ट ग्रुप के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें।

अच्छी नींद लें।

- हर रात 7 से 8 घंटे सोने की कोशिश करें। नियमित सोने और जागने का समय एक स्वस्थ नींद दिनचर्या बनाने में मदद करता है।
- शाम को बहुत देर से व्यायाम न करें।
- केवल छोटी झपकी या आराम करने के लिए विश्राम लें (30 मिनट से कम)।
- दोपहर के बाद कैफीन पीने से बचें — या उससे भी पहले, यदि यह आपकी नींद को प्रभावित करता हो।

अच्छा भोजन करें।

- ऐसा आहार लेने की कोशिश करें जिसमें प्रोटीन, फल, सब्जियाँ और साबुत अनाज शामिल हों। दिन भर पर्याप्त तरल पदार्थ पीते रहें।
- अगर आपको खाने में परेशानी हो रही है, तो डाइटिशियन से मिलने के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें।



अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

यदि आपको थकान है और यह आपके जीवन को कैसे प्रभावित कर रही है, यह अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएँ।

यह भी पूछें कि थकान कम करने के लिए आप और क्या कर सकते हैं। साथ ही, अपनी टीम से यह भी पूछें कि क्या आपकी कोई दवा आपको बहुत थका हुआ या नींद वाला महसूस करा रही है। अगर ऐसा है, तो वे दवा या उसकी खुराक बदल सकते हैं।

जितनी जल्दी हो सके अपनी कैंसर देखभाल टीम को कॉल करें, अगर आप:

- एक दिन से ज़्यादा समय तक बिस्तर से उठ नहीं पा रहे हों
- जागने में परेशानी हो रही हो
- आपके सक्रिय होने पर साँस लेने में दिक्कत महसूस हो
- आपको लगे कि आपकी थकान लगातार बिगड़ती जा रही है



इमरजेंसी रूम कब जाना चाहिए या 911 पर कब कॉल करना चाहिए

अगर आपको इनमें से कोई भी समस्या हो, तो तुरंत 911 पर कॉल करें या नज़दीकी इमरजेंसी रूम (ER) जाएँ:

- भ्रमित या चक्कर महसूस करना
- अपना संतुलन खोना या गिरना
- आराम की स्थिति में भी आपकी साँस फूलती हो



अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट cancer.org/hindi पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपके लिए यहाँ मौजूद हैं।