



Fatig

Fatigue

Moun k ap swiv tretman pou kansè santi fatig anpil pi souvan. Epuizman sa a rele fatig. Li pa menm avèk lè ou fatige nan men yon jounen travay di. Ou pa ka santi ou vin pi bon lè ou repoze oswa dòmi. Li kapab dire anpil mwa apre tretman an fini. Kalite fatig sa a se lè kò ou ak menm lesprè ou santi yo fatige anpil. Moun yo ka di yo fatige, fèb, epuize, fini, oswa vide. Fatig kapab kòmanse dousman oswa parèt vit. Ou kapab santi ou akable.

Fatig kapab afekte anpil pati nan lavi ou, tankou fason ou kapab manje, fason ou santi ou ye pou tèt ou, ak fason ou kapab pran swen tèt ou. Li kapab fè li difisil pou konsantre. Li ka lakòz pwoblèm avèk fason ou asosye avèk lòt moun yo. Pifò moun k ap swiv tretman pou kansè fè konnen fatig bay yo plis estrès pase kèplen, vomisman, oswa doulè. Pou kèk moun, fatig se rezon prensipal ki fè yo sispann tretman yo. Ou pa ta dwe fè tankou ou pa gen fatig.

Kisa ki lakòz fatig?

Fatig diferan pou chak moun. Men kèk sa ki lakòz fatig:

Chimyoterapi	Doulè	Pwoblèm pou dòmi
Radyasyon	Sèten medikaman	Lè ou pa fè ase egzèsis
Operasyon	Lè ou pa bwè ase likid	Lè ou pa kapab leve sou kabann
Kèplen	Pwoblèm pou manje	Sansasyon gwo-gwo enkyetid
Vomisman	Enfeksyon	Lè ou deprime
Reyaksyon negatif tretman an	Fèb kantite globil san (anemi)	Egzijans emosyonèl kansè

Pafwa li difisil pou konnen senpleman sa ki lakòz fatig. Se yon reyaksyon negatif komen pifò tretman pou kansè. Kansè a sèlman kapab lakòz sa. Li kapab difisil anpil pou trete paske lòt bagay yo kapab ajoute sou fatig la, tankou lè ou santi ou tris, deprime oswa enkyete anpil. Se sèl oumenm ki konnen si

ou gen fatig ak bason li grav sou ou. Okenn tèl laboratwa oswa radyografi pa kapab montre nivo fatig ou. Pi bon mezi fatig la soti nan sa ou rapòte ba ekip swen sante ou.

Kisa ki endike ou gen fatig?

- Lè ou pa gen enèji
- Lè ou dòmi twòp
- Lè ou pa vle fè anyen ou vle fè nòmalman
- Lè ou santi ou fatige menm apre ou dòmi
- Lè ou pa kapab konsantre oswa reflechi aklè
- Lè ou santi ou tris, negatif, oswa fasil pou fè kòlè

Kijan ou kapab siviv avèk fatig?

- Fè doktè oswa enfimyè ou konnen fatig ou. Fè yo konnen kijan li grav sou ou. Doktè ou ap vle chèche sa ki lakòz fatig la sou ou. Li kapab trete kòk kòz.
- Planifye jounen ou pou ou kapab pran tan pou repoze. Kèk ti peryòd repo kout ka pi bon pase youn ki long. Kabicha yo kapab itil ou toutotan yo pa lakòz ou gen twoub pou dòmi lannwit.
- Fè bagay ki pi enpòtan yo lè ou gen pifò enèji a. Aksepte ou pa ka fè mwens bagay ki enpòtan yo.
- Mande moun pa ou yo ak zanmi ou yo èd.
- Mete bagay ou itilize souvan yo toupre ou.
- Aprann fason pou kontwòle estrès ou. Eseye egzèsis ki fè ou respire fò, lekti, jwe mizik, oswa lòt bagay ou renmen fè.
- Pale avèk doktè ou oswa chèche èd pou nenpòt doulè, kèplen, oswa depresyon ou ka genyen.
- Fè egzèsis fizik si ou kapab. Mande doktè ou ki pi bon kalite egzèsis pou ou.
- Kenbe yon dosye fason ou santi ou chak jou. Pote li lè ou pral wè doktè ou.
- Manje sa ki bon pou sante ou tankou pwoteyin (vyann, ze, lèt, ak pwa). Bwè anpil likid. Mande doktè ou si ou ta dwe swiv yon rejim alimantè espesyal oswa pran vitamin.

Rele doktè ou si:

- Fatig ou pa vin pi bon, si li kontinye retounen sou ou, oswa si li vin grav.
- Ou pi fatige pase anvan pandan oswa apre ou fè bagay yo.
- Ou santi ou fatige epi se pa pake ou te fè plis aktivite fizik pase anvan.
- Fatig ou deranje lavi sosyal ou oswa aktivite chak jou.

- Fatig ou pa vin pi bon si ou repoze oswa dòmi.
- Ou gen konfizyon oswa ou pa kapab konsantre sou panse ou yo.
- Ou santi w ap pèdi souf ou oswa kè ou ap bat fò apre sèlman yon ti aktivite.
- Ou kapab leve sou kabann ou pandan plis pase 24 èdtan.

Kesyon pou poze doktè ou:

- Pou kisa mwen santi mwen fatige anpil?
- Èske se kansè a oswa tretman pou kansè ki fè mwen santi fatig sa a?
- Èske gen nenpòt tretman pou ede fatig mwen?
- Kisa emogram mwen yo ye? Èske yo fèb? Èske sa kapab trete?
- Èske gen manje mwen ta dwe manje pou ede akimile san mwen?

Menmsi fatig la ka di pou jere, ou kapab kontwole li. Si ou bezwen èd avèk fatig la oswa si ou gen kesyon, tanpri rele nou nenpòt lè, lajounen oswa lannwit, nan nimewo **1-800-227-2345**.

Language: Haitian Creole

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