



## Znużenie Fatigue

Osoby leczone na raka bardzo często odczuwają wielkie zmęczenie. Takie zmęczenie nazywa się znużeniem (*fatigue*). To nie to samo, co zmęczenie po dniu ciężkiej pracy. Znużenie takie często nie przechodzi po odpoczynku, ani nawet po przespanej nocy. Trwa czasem przez wiele miesięcy od zakończeniaterapii. Tego rodzaju znużenie występuje wtedy, gdy twoje ciało i nawet twój umysł czują się bardzo zmęczone. Osoby doświadczające takiego znużenia mogą je opisywać, jako poczucie zmęczenia, słabości, wycieńczenia, wyczerpania itp. Znużenie takie może narastać stopniowo lub pojawiać się nagle. Poczucie to może być aż obezwładniające.

Znużenie może wpływać na wiele aspektów twojego życia, takich jak sposób odżywiania się, samopoczucie, a także dbałość o samego siebie lub samą siebie. W takim stanie osoba może mieć trudności z koncentracją. Znużenie może też doprowadzić do problemów w relacjach z innymi ludźmi. Większość osób leczonych na raka mówi, że znużenie jest bardziej stresujące od nudności, wymiotów i bólu. U niektórych pacjentów znużenie jest głównym powodem przerywaniaterapii. Znużenia nie należy więc ignorować.

### Co powoduje znużenie?

Znużenie bywa różne u różnych ludzi. Poniżej wyliczamy niektóre przyczyny znużenia:

Chemioterapia	Ból	Problemy ze spaniem
Radioterapia	Niektóre leki	Brak ćwiczeń fizycznych
Zabiegi chirurgiczne	Niedobór płynów (napojów)	Nieemożność wstawania z łóżka
Mdłości	Problemy z jedzeniem	Poczucie niepokoju
Wymioty	Infekcja	Depresja
Skutki uboczne kuracji	Niedokrwistość (anemia)	Stany emocjonalne wywołane rakiem

Czasem trudno jest stwierdzić, co dokładnie jest przyczyną znużenia. Znużenie jest częstym skutkiem obocznym większości terapii antynowotworowych. Czasem zmęczenie może być wywoływane przez samego raka. Zdarza się, że leczenie znużenia jest bardzo trudne, albowiem inne czynniki, takie jak poczucie smutku, przygnębienia lub lęku, mogą potęgować znużenie. Tylko ty wiesz, czy odczuwasz znużenie i na ile ciężkie jest twoje znużenie. Nie ma badań

laboratoryjnych ani prześwietleń, które mogłyby wykazać poziom twojego znużenia. Najlepszym wskaźnikiem poziomu znużenia jest to, co ty powiesz swojemu zespołowi opieki zdrowotnej.

## Jakie są objawy znużenia?

- Brak energii
- Spanie dłużej niż zwykle
- Brak chęci do wykonywania rzeczy, które normalnie chce ci się wykonywać
- Poczucie zmęczenia nawet po spaniu
- Trudności ze skupieniem się lub logicznym myśleniem
- Smutek, negatywna postawa lub skłonność do irytacji

## Jak sobie radzić z wyczerpaniem?

- Powiedz lekarzowi lub pielęgniarce o swoim znużeniu. Daj im znać, na ile ciężkie jest twoje znużenie. Twój doktor będzie się chciał przyjrzeć potencjalnym przyczynom twojego znużenia. Niektóre przyczyny da się leczyć.
- Planuj swój dzień tak, aby mieć czas na odpoczynek. Kilka krótkich odpoczynków może ci służyć lepiej niż jeden długi odpoczynek. Drzemki mogą być przydatne o tyle, o ile nie powodują problemów ze snem w godzinach nocnych.
- Najważniejsze rzeczy wykonuj wtedy, gdy masz najwięcej energii. Pogódź się z tym, że rzeczy mniej istotne być może nie zostaną wykonane.
- Poproś swoich najbliższych i przyjaciół o pomoc.
- Przedmioty, które używasz często kładź niedaleko od siebie.
- Naucz się sposobów borykania się ze stresem. Ćwicz głębokie oddechy, czytaj, słuchaj muzyki lub rób inne rzeczy, które lubisz robić.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem, żeby ci pomógł z objawami bólu, nudności lub depresji.
- Bądź aktywny, jeśli tylko możesz. Zapytaj swojego lekarza, jakie ćwiczenia fizyczne byłyby najbardziej odpowiednie dla ciebie.
- Zapisuj sobie, jak się czujesz każdego dnia. Zabierz te notatki ze sobą na wizytę u lekarza.

- Odżywiaj się zdrowo. Twoja dieta powinna zawierać białko (mięso, jajka, mleko i fasole). Pij dużo płynów. Zapytaj swojego lekarza, czy powinienes / powinnaś stosować specjalną dietę lub zażywać witaminy.

### **Zadzwoń do lekarza, jeśli:**

- Twoje znużenie nie zmniejsza się, wciąż powraca lub staje się jeszcze cięższe.
- Stajesz się bardziej zmęczony / zmęczona niż zwykle podczas wykonywania różnych czynności lub po ich wykonywaniu.
- Odczuwasz zmęczenie, mimo, że nie byłeś / byłaś bardziej aktywna niż zwykle.
- Twoje znużenie powoduje problemy w twoim życiu towarzyskim lub codziennej rutynie.
- Twoje znużenie nie zmniejsza się, mimo, że odpoczywasz lub wysypiasz się.
- Zdarzają ci się momenty dezorientacji lub masz problemy z zebraniem myśli.
- Nie możesz złapać tchu lub twoje serce bije bardzo szybko nawet po krótkiej czynności fizycznej.
- Nie jesteś w stanie wstać z łóżka przez dłużej niż 24 godziny.

### **Zapytaj lekarza:**

- Dlaczego czuję się taki zmęczony / taka zmęczona?
- Czy moje poczucie zmęczenie jest spowodowane rakiem lub terapią antynowotworową?
- Czy jest jakaś terapia, która przeciwdziałałaby mojemu znużeniu?
- Jakie mam wyniki badań morfologicznych? Czy moja ilość krwinek wskazuje na niedokrwistość? Czymoże być to leczone?
- Czy są jakieś dania lub grupy pokarmowe, które pomogłyby mi zregenerować moją krew?

Znużenie może być trudne do przezwyciężenia, ale są sposoby na przeciwdziałanie temu problemowi. Jeśli potrzebujesz pomocy, bo borykasz się ze znużeniem lub masz jakieś pytania w tej sprawie, zadzwoń do nas, o dowolnej porze dnia lub nocy, pod numer **1-800-227-2345**.

Language): Polish

**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)