



Усталость

Fatigue (Russian)

Под усталостью обычно понимают ощущение очень сильной физической, психической и эмоциональной усталости. Такую усталость очень часто испытывают люди во время лечения рака. Это не та усталость, которую люди обычно испытывают в конце рабочего дня. Эта усталость может не проходить в результате отдыха или сна, и она может длиться месяцами после окончания лечения. Усталость трудно описать. Люди описывают это по-разному. Они могут использовать такие выражения как усталость, слабость, истощение, утомление, изнуренность, тяжесть или вялость. Усталость может возникать постепенно или неожиданно с ощущением, что ее невозможно преодолеть.

Усталость может оказать влияние на многие аспекты вашей жизни, например, на Вашу способность есть, ощущение о самом себе и то, насколько хорошо вы можете заботиться о себе. Усталость может затруднить концентрацию и привести к проблемам в Ваших взаимоотношениях с другими людьми. Неудивительно, что более 3-х из 4-х людей, которые проходят курс лечения рака, утверждают, что усталость вызывает большее напряжение, чем тошнота, рвота или боль. Усталость является основной причиной того, что некоторые люди прекращают лечение. Ее нельзя игнорировать.

Если вы будете заранее знать, что усталость является обычным элементом жизни больных раком, это поможет вам бороться с этим. Вы также можете заранее составить планы на случай, если почувствуете большую усталость, чем обычно.

Что вызывает усталость?

Люди по-разному испытывают усталость. Ниже приводятся некоторые возможные причины, которые могут вызывать усталость.

Химиотерапия	Боль	Проблемы со сном
Облучение	Некоторые медицинские препараты	Недостаток физической активности
Хирургическая операция	Недостаточное количество потребляемой жидкости	Если человек не в состоянии подняться с постели

Тошнота	Проблемы с питанием	Ощущение беспокойства (тревоги)
Рвота	Инфекция	Состояние депрессии
Симптомы, являющиеся результатом лечения	Низкое число кровяных телец (анемия)	Эмоциональные явления, вызванные болезнью

Иногда трудно понять, что вызывает усталость. Усталость является обычным побочным эффектом в большинстве случаев лечения рака, а также может быть вызвана самим раком. С ней очень трудно справиться, поскольку в усталость вносят вклад и другие факторы, например, ощущение грусти, депрессия или чувство тревоги по поводу болезни. Только вы сами можете знать, испытываете ли вы усталость и насколько она сильна. Никакие лабораторные анализы и рентгенологические исследования не помогут определить степень усталости. Только вы сами можете точно оценить степень усталости и сообщить об этом лечащему персоналу.

Признаки усталости

- ощущение отсутствия энергии;
- чрезмерная сонливость;
- отсутствие желания заниматься обычными занятиями;
- ощущение усталости даже после сна;
- невозможность сконцентрироваться на чем то или четко мыслить;
- ощущение грусти, негативные ощущения или раздражительность

Как я могу бороться с усталостью?

- Сообщите вашему врачу или медсестре о своей усталости. Дайте им знать, насколько она сильна. Спросите их, что вам сделать, чтобы чувствовать себя лучше. Ваше врач может захотеть найти причину вашей усталости. После того как он определит причину усталости, вы можете обсудить с ним способы борьбы с усталостью.
- Спланируйте свой день таким образом, чтобы у вас осталось время для отдыха. Возможно лучше делать несколько коротких периодов отдыха, чем один длинный. Короткий сон днем может оказаться полезным, если только он не мешает вам заснуть ночью.
- Делайте наиболее важные вещи, когда ваш запас энергии является максимальным. Ожидайте, что менее важные вещи, возможно, не удастся сделать.
- Обращайтесь за помощью к близким людям и друзьям.

- Кладите вещи, которыми вы часто пользуетесь, в легкодоступном месте.
- Научитесь бороться со стрессом. Постарайтесь делать глубокие дыхательные упражнения, читать, играть на музыкальном инструменте, или делать другие вещи, которые вам нравятся.
- Поговорите со своим врачом и обратитесь к нему за помощью в связи с любой болью, тошнотой или депрессией.
- Если возможно, постарайтесь вести активный образ жизни. Спросите своего врача, какими упражнениями вам лучше всего заниматься.
- Ежедневно ведите записи своего самочувствия. Берите их с собой при посещении врача.
- Ешьте здоровую пищу, включающую мясо, яйца, молоко и бобы. Пейте много жидкости. Узнайте у своего врача, нужна ли вам специальная диета или нужно ли вам принимать витамины.

Обращайтесь к врачу, если

- ваша усталость не проходит, возвращается или усиливается;
- вы устаете больше, чем обычно во время выполнения каких то дел или после этого;
- вы чувствуете усталость и она не связана с тем, что вы что то сделали;
- испытываемая вами усталость нарушает вашу социальную или повседневную жизнь
- ваша усталость на ослабляется или не проходит, даже в случае отдыха или сна;
- вы приходите в замешательство или не можете собраться с мыслями;
- вы испытываете недостаток дыхания или ваше сердце начинает сильно биться даже после небольшой физической активности;
- вы не можете встать с постели в течение более чем 24 часов.

Вопросы, которые вы можете задавать своему врачу

- Почему я чувствую такую усталость?
- Вызывают ли такое чувство усталости рак или лечение рака?
- Есть ли средства борьбы с испытываемой мною усталостью?

- Каков мой анализ крови? Есть ли у меня малокровие? Может ли быть оно восстановлено до нормы?
- Имеются ли такие продукты питания, которые помогут нормализовать мои показатели крови?

С усталостью можно справиться, хотя это и является трудной задачей. Если вам нужна помощь для борьбы с усталостью, или если у вас имеются вопросы, касающиеся рака, звоните нам в любое время и в любой день по телефону 1-800-227-2345 (American Cancer Society). Мы можем предложить вам информацию, ресурсы и поддержку.

Last Medical Review: 7/21/2014

Last Revised: 7/21/2014

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org