

Что делать с утомляемостью

Утомляемость — это чувство усталости и упадка сил. Люди с утомляемостью на фоне рака часто говорят, что чувствуют себя измождёнными (даже когда спят достаточно). Утомляемость, связанная с раком, может быть сильнее, чем утомляемость от повседневной жизни, и она не уменьшается после отдыха.



В чём причина утомляемости у людей с раком?

Утомляемость, связанная с раком, является одним из наиболее распространённых побочных эффектов рака и его лечения. Некоторые типичные причины утомляемости у людей с раком таковы:

- химиотерапия
- лучевая терапия
- хирургические операции
- иммунотерапия
- уменьшение количества эритроцитов (анемия)
- боли
- тревожность или депрессия



На что похожа утомляемость?

Люди описывают утомляемость по-разному. Некоторые говорят, что чувствуют себя уставшими, слабыми, измождёнными, измученными, измученными или вялыми. Они могут также говорить, что у них нет сил и они не могут сосредоточиться. Некоторые ещё говорят, что у них тяжёлые руки и ноги, что они не хотят ничего делать, не могут спать или спят слишком много. Они могут говорить, что легко поддаются переменам настроения, чувствуют грусть, раздражительны или расстроены.

Ваша команда онкологической помощи может попросить вас оценить степень вашей утомляемости как «отсутствующая», «незначительная», «умеренная» или «сильная». Или же вы сможете использовать шкалу от 0 до 10, где 0 означает полное отсутствие утомляемости, а 10 — наихудшую утомляемость, которую вы только можете себе представить.

Вам могут быть заданы такие вопросы:

- Когда эта утомляемость появилась? Как долго она сохранялась?
- Изменилась ли она с течением времени? Каким образом?
- Что её уменьшает? Что ухудшает?
- Как она затронула то, что вы делаете каждый день, или то, что придаёт смысл вашей жизни?



Как лечат утомляемость?

Лечение утомляемости вашей командой онкологической помощи будет зависеть от причины и симптомов. К числу распространённых средств лечения утомляемости относятся:

- препараты, помогающие вам чувствовать себя более активным и бодрым
- физическая терапия
- консультирование и управление стрессом
- терапия сном



Что вы можете делать, чтобы справиться с утомляемостью?

Будьте как можно более активны!

- Старайтесь практиковать физическую активность каждый день. Даже короткие прогулки могут уменьшить утомляемость и помочь вам улучшить самочувствие. Перед началом физической активности проконсультируйтесь со своей командой онкологической помощи! Они могут предложить вам поработать с физиотерапевтом, чтобы подобрать оптимальный для вас план упражнений.
- Соблюдайте распорядок дня, поддерживая как можно более нормальный для вас уровень активности.

- Уменьшить утомляемость могут также помочь и другие виды активности, такие как йога, тай-чи или упражнения на растяжение.

Берегите свои силы!

- Решите, какие дела вам больше всего нужны или какие хочется сделать, и в первую очередь сосредоточьтесь на них.
- Поместите вещи, которые используете чаще всего, в пределах лёгкой доступности.
- Скажите друзьям или близким, чем они могут помочь. Их поддержка может помочь вам лучше справиться с утомляемостью.

Снижайте уровень своего стресса!

- Йога, лечебный массаж, медитация и упражнения на расслабление могут помочь в снижении уровня стресса.
- Если вам нужна помощь в преодолении стресса, спросите у своей команды онкологической помощи о консультациях или группах поддержки.

Хорошо высыпайтесь!

- Старайтесь каждую ночь спать по 7–8 часов. Регулярный отход ко сну в одно время и регулярное пробуждение в одно время помогают наладить здоровый режим сна.
- По вечерам не выполняйте физические упражнения слишком поздно!
- В течение дня делайте только короткие перерывы на сон или отдых (менее 30 минут).
- Избегайте кофеина приблизительно после 3 часов дня (и раньше, если это влияет на ваш сон).

Хорошо ешьте!

- Старайтесь придерживаться диеты, включающей белок, фрукты, овощи и цельнозерновые продукты. Пейте жидкости на протяжении всего дня.

- Если у вас возникли проблемы с питанием, обратитесь к своей команде онкологической помощи с просьбой о встрече с диетологом.



Когда обращаться к своей команде онкологической помощи

Сообщите своей команде онкологической помощи, если у вас есть утомляемость, и как она влияет на вашу жизнь. Спросите, нет ли чего-либо ещё, чем вы можете помочь в борьбе со своей утомляемостью.

Кроме того, спросите у своей команды онкологической помощи, могут ли какие-либо из принимаемых вами препаратов вызывать у вас чувство усталости и сонливости. Если да, то они, возможно, смогут перевести вас на другой препарат или другую дозу.

Как можно скорее звоните своей команде онкологической помощи, если:

- не можете встать с кровати больше суток
- у вас проблемы с пробуждением
- у вас проблемы с восстановлением дыхания во время активной деятельности
- вы заметили, что ваша утомляемость, похоже, усугубляется



Когда обращаться в отделение неотложной помощи или звонить «911»

Звоните в службу «911» или обращайтесь в отделение неотложной помощи, если:

- чувствуете спутанность сознания или головокружение
- теряете равновесие или падаете
- чувствуете одышку даже в состоянии покоя



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт American Cancer Society по адресу cancer.org/russian или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!