

Ano ang Gagawin para sa Pagkapagod

Ang pagkapagod ay pakiramdam na pagkahapo at kakulangan ng enerhiya. Madalas na sinasabi ng mga taong may pagkapagod na sila ay hapong-hapo, kahit na nakakuha sila ng sapat na tulog. Ang pagkapagod na nauugnay sa cancer ay maaaring mas malala kaysa sa pagkapagod mula sa pang-araw-araw na pamumuhay, at hindi ito bumubuti sa pamamagitan ng pahinga.



Ano ang sanhi ng pagkapagod sa mga taong may cancer?

Ang pagkapagod na may kaugnayan sa cancer ay isa sa pinakakaraniwang side effect ng cancer at paggamot nito. Ang ilang karaniwang sanhi ng pagkapagod sa mga taong may cancer ay:

- Chemotherapy
- Radiation therapy
- Operasyon
- Immunotherapy
- Mabababang bilang ng red blood cell (anemia)
- Pananakit
- Pagkabalisa o depresyon



Ano ang pakiramdam ng pagkapagod?

Inilalarawan ng mga tao ang pagkapagod sa maraming paraan. Ang ilan ay maaaring makaramdam ng pagod, kahinaan, pagkahapo, pagkapagal, pagkapanghal, o kabagalan. Maaari nilang sabihing wala silang lakas at hindi makapokus. Sinasabi rin ng ilan na pakiramdam nila ay mabigat ang kanilang mga braso at binti, hindi gustong gumawa ng anumang bagay, at hindi makatulog o labis ang pagtulog. Maaari nilang sabihing sila ay sumpungin, malungkot, irritable, o naiinis.

Maaaring hilingin sa iyo ng iyong cancer care team na i-rate ang iyong pagkapagod bilang wala, bahagya, katamtaman, o malubha. O maaari kang gumamit ng sukat na 0 hanggang 10 kung saan ang 0 ay nangangahulugang talagang walang pagkapagod, at ang 10 ay nangangahulugang pinakamalalang pagkapagod na iyong maiisip.

Maaari kang tanungin ng mga tanong na kagaya ng:

- Kailan nagsimula ang iyong pagkapagod? Gaano ito tumagal?
- Ito ba ay nagbago sa pagdaan ng panahon? Sa anong paraan?
- Ano ang nagpapabuti rito? Nagpapalala?
- Paano nito naapektuhan ang iyong ginagawa sa araw-araw o mga bagay na makabuluhan sa iyong buhay?



Paano ginagamot ang pagkapagod?

Ang paraan ng paggamot ng iyong cancer care team sa iyong pagkapagod ay magdedepende sa dahilan at mga sintomas. Kabilang sa mga karaniwang paggamot sa pagkapagod ang:

- Mga gamot na ginagawa kang mas alerto at gising
- Physical therapy
- Counseling at pamamahala ng stress
- Speech therapy



Ano ang maaari mong gawin para mapamahalaan ang pagkapagod?

Maging aktibo hangga't kaya mo.

- Subukang magkaroon ng pisikal na aktibidad sa bawat araw. Kahit sa maiikling paglakad ay maiisip ang pagkapagod at matutulungan kang bumuti ang iyong pakiramdam. Alamin sa iyong cancer care team bago ka magsimulang mag-ehersisyo. Maaaring imungkahi nilang makipagtulungan ka sa isang physical therapist upang matutunan ang pinakamabuting plano ng ehersisyo para sa iyo.

- Sundin ang pang-araw-araw na rutina, na pinananatiling normal ang antas ng aktibidad hangga't kaya mo.
- Ang iba pang mga uri ng aktibidad na tulad ng yoga, tai chi, o pag-iinat ay maaari ring makatulong na maibsan ang pagkapagod.

Huwag ubusin ang iyong lakas.

- Pagpasyahan kung aling mga bagay ang pinakakailangan o pinakagusto mo at magpokus muna roon.
- Ilagay ang mga bagay sa pinakamadalas mong ginagamit sa lugar na madaling maabot.
- Ipaalam sa iyong mga kaibigan o mga mahal sa buhay ang magagawa nila para makatulong. Ang kanilang suporta ay makakatulong sa iyong maharap ang iyong pagkapagod nang mas mabuti.

Bawasan ang iyong stress.

- Ang yoga, massage therapy, meditation, at mga ehersisyong pampa-relax ay makakatulong sa pagpapababa ng mga antas ng stress.
- Itanong sa iyong cancer care team ang tungkol sa counseling o mga support group kung ikaw ay nagnanais ng tulong sa pagharap sa iyong stress.

Matulog nang mabuti.

- Subukang matulog nang 7 hanggang 8 oras kada gabi. Ang mga regular na oras na pagtulog at paggising ay nakakatulong sa regular na pagtulog na mabuti sa kalusugan.
- Huwag mag-ehersisyo ng gabing-gabi na.
- Umidlip o mag-break lamang nang maikli (wala pang 30 minuto).
- Iwasan ang caffeine sa hapon – mas mahaba pa kung naaapektuhan nito ang iyong pagtulog.

Kumain nang mabuti.

- Subukang kumain ng pagkain na may kasamang protina, mga prutas, mga gulay, at whole grains. Uminom ng fluids sa buong araw.
- Itanong sa iyong cancer care team ang tungkol sa pakikipagpulong sa isang dietitian kung nahihirapan kang kumain.



Kailan kakausapin ang iyong cancer care team

Ipaalam sa iyong cancer care team kung ikaw ay napapagod at kung paano nito naaapektuhan ang iyong buhay. Itanong kung mayroon ka pang magagawa para makatulong sa iyong pagkapagod.

Itanong din sa iyong cancer care team kung may anumang mga gamot kang iniinom na maaari kang mapagod o antukin. Kung gayon, maaari nilang bigyan ng ibang gamot o dosis.

Tawagan ang iyong cancer care team sa lalong madaling panahon kung:

- Hindi ka makabangon sa higaan nang mahigit sa isang araw
- Nagkakaroon ka ng problemang gumising
- Nakakaranas ka ng kahirapan sa paghinga kapag ikaw ay aktibo
- Napapansin mong lumalala ang iyong pagkapagod



Kailan pupunta sa ER o tatawag sa 911

Tumawag sa 911 o pumunta sa pinakamalapit na emergency room kung ikaw ay:

- Nalilito o nahihilo
- Nawawalan ng balanse o natutumba
- Kinakapos ng hininga, kahit kapag nagpapahinga



Para sa higit pang impormasyon at suporta, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa cancer.org/tagalog o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

