



Mệt Mỏi Fatigue

Những người được điều trị bệnh ung thư thường cảm thấy rất mệt. Chứng này được gọi là mệt mỏi. Nó không giống như cảm giác mệt nhọc sau một ngày làm việc cật lực. Tình trạng mệt mỏi này có thể vẫn còn sau khi quý vị nghỉ ngơi hay ngủ, và có thể kéo dài nhiều tháng sau khi kết thúc quá trình điều trị. Khi bị mệt mỏi, toàn bộ cơ thể và thậm chí đầu óc của quý vị cũng cảm thấy rất mệt. Người ta có thể dùng những chữ như mệt, yếu, kiệt sức, rã rời hay mệt nhoài để diễn tả cảm giác này. Tình trạng mệt mỏi có thể phát triển từ từ hoặc xuất hiện đột ngột. Quý vị có thể cảm thấy như không chịu nổi.

Mệt mỏi có thể ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh khác nhau trong cuộc sống của quý vị, ví dụ như khả năng ăn uống và tự chăm sóc bản thân cũng như cảm giác của quý vị về chính mình. Nó có thể làm cho quý vị khó tập trung. Quý vị có thể cảm thấy khó giao tiếp với người khác vì mệt mỏi. Đa số người được điều trị ung thư nói rằng cảm giác mệt mỏi gây căng thẳng nhiều hơn cả các chứng buồn nôn, ói mửa hay đau. Một số người ngừng điều trị chính vì lý do mệt mỏi. Do đó, quý vị không nên lờ đi nếu cảm thấy mệt mỏi.

Tại sao bị mệt mỏi?

Mỗi người cảm thấy mệt mỏi vì những lý do khác nhau. Sau đây là một số nguyên nhân gây mệt mỏi:

| | | |
|---|--------------------------------------|---|
| Liệu pháp hóa trị | Đau đớn | Khó ngủ |
| Phóng xạ | Một số loại thuốc | Thiếu vận động |
| Phẫu thuật | Không uống đủ chất lỏng | Không thể ra khỏi giường |
| Buồn nôn | Gặp vấn đề về ăn uống | Cảm thấy lo lắng |
| Ói mửa | Nhiễm trùng | Cảm giác buồn chán |
| Các phản ứng phụ của phương pháp điều trị | Số lượng tế bào máu thấp (thiếu máu) | Nhu cầu đối phó với nhiều cảm xúc về bệnh ung thư |

Đôi khi rất khó biết được nguyên nhân cụ thể nào đã gây ra tình trạng mệt mỏi. Đó là một phản ứng phụ thường gặp của hầu hết các phương pháp điều trị ung thư. Thậm chí chính

bệnh ung thư có thể gây mệt mỏi. Tình trạng này có thể rất khó điều trị bởi vì những vấn đề khác có thể làm tăng cảm giác mệt mỏi, ví dụ như khi quý vị cảm thấy buồn, trầm cảm hay lo lắng. Chỉ có quý vị mới biết được mình có đang mệt mỏi hay không, và tình trạng đó nặng như thế nào. Bác sĩ không thể làm xét nghiệm hay chụp hình x quang để biết quý vị mệt mỏi đến mức độ nào. Cách tốt nhất để xác nhận mức độ mệt mỏi của quý vị chính là căn cứ vào những gì quý vị báo cho nhóm chăm sóc sức khỏe cho mình.

Các dấu hiệu của chứng mệt mỏi là gì?

- Không có sinh khí
- Ngủ nhiều hơn
- Không thích thú với những việc quý vị thường thích làm
- Vẫn cảm thấy buồn ngủ, ngay cả sau khi ngủ một giấc
- Không thể tập trung hay suy nghĩ minh mẫn
- Cảm thấy buồn, tiêu cực hay cáu kỉnh

Quý vị có thể đối phó với tình trạng mệt mỏi bằng cách nào?

- Cho bác sĩ hay y tá biết rằng quý vị cảm thấy mệt mỏi, gồm cả mức độ nặng nhẹ của chứng đó. Bác sĩ của quý vị sẽ cố gắng tìm ra nguyên nhân gây mệt mỏi. Một số nguyên nhân có thể điều trị được.
- Lập kế hoạch hoạt động trong ngày sao cho quý vị có đủ thời gian nghỉ ngơi. Nhiều lần nghỉ ngơi ngắn có thể tốt hơn một lần nghỉ lâu. Ngủ ngày có thể giúp ích miễn là không làm cho quý vị khó ngủ vào ban đêm.
- Làm những việc quan trọng nhất vào lúc quý vị có nhiều năng lượng nhất. Chấp nhận rằng những việc ít quan trọng hơn có thể cần "để đó".
- Nhờ người thân và bạn bè trợ giúp.
- Để những thứ quý vị thường cần dùng trong tầm tay.
- Học cách đối phó với căng thẳng. Tập hít thở sâu, đọc sách, chơi nhạc, hoặc làm những hoạt động thú vị khác.
- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị để được giúp đỡ nếu bị đau, buồn nôn hay buồn chán.
- Vận động cơ thể khi có thể. Hỏi bác sĩ xem loại thể dục nào phù hợp nhất cho quý vị.
- Viết nhật ký hàng ngày về những cảm giác của quý vị. Nhớ mang theo khi đến gặp bác sĩ.
- Theo chế độ ăn uống bổ dưỡng, có nhiều chất đạm (thịt, trứng, sữa và đậu). Uống thật nhiều chất lỏng. Hỏi bác sĩ xem quý vị có cần theo chế độ ăn uống đặc biệt hay dùng vitamin không.

Gọi cho bác sĩ của quý vị nếu:

- Chứng mệt mỏi của quý vị không giảm bớt, trở lại nhiều lần, hoặc trở nên nặng hơn.
- Quý vị cảm thấy mệt hơn bình thường trong khi hoặc sau khi làm việc gì.
- Quý vị cảm thấy mệt mà không phải do hoạt động nhiều hơn bình thường.
- Chứng mệt mỏi gây phiền cho các hoạt động xã hội hoặc hoạt động hàng ngày của quý vị.
- Chứng mệt mỏi không giảm bớt sau khi quý vị nghỉ ngơi hay ngủ.
- Quý vị bị lẫn lộn hoặc không thể tập trung tư tưởng.
- Quý vị bị hụt hơi hoặc tim đập nhanh sau khi hoạt động nhẹ.
- Quý vị không thể ra khỏi giường trong hơn 24 tiếng.

Những điều nên hỏi bác sĩ:

- Tại sao tôi cảm thấy mệt thế?
- Có phải do bệnh ung thư hay việc điều trị ung thư khiến tôi cảm thấy mệt như vậy không?
- Có phương pháp điều trị nào để giúp giảm chứng mệt mỏi không?
- Số lượng tế bào máu của tôi như thế nào? Tôi có bị thiếu máu không? Có thể điều trị được không?
- Có loại thức ăn nào mà tôi nên ăn để tăng tế bào máu không?

Cho dù việc đối phó với tình trạng mệt mỏi có thể khó nhưng vẫn có thể kiểm soát được. Nếu quý vị cần được hỗ trợ vì bị mệt mỏi hoặc có câu hỏi, vui lòng gọi điện cho chúng tôi vào bất cứ lúc nào, ngày hay đêm, theo số **1-800-227-2345**.

Language: Vietnamese

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