

# Những việc cần làm khi bị mệt mỏi

What to Do for Fatigue - Vietnamese

Mệt mỏi là cảm giác yếu sức và thiếu năng lượng. Những người bị mệt mỏi liên quan đến ung thư thường nói rằng họ thấy kiệt sức, ngay cả khi ngủ đủ giấc. Sự mệt mỏi liên quan đến ung thư có thể tồi tệ hơn mệt mỏi trong cuộc sống hàng ngày và không thuyên giảm khi nghỉ ngơi.



## Điều gì gây ra mệt mỏi ở người bị ung thư?

Mệt mỏi liên quan đến ung thư là một trong những tác dụng phụ phổ biến nhất của bệnh ung thư và biện pháp điều trị. Một số nguyên nhân phổ biến gây ra mệt mỏi ở người bị ung thư là:

- Hóa trị
- Xạ trị
- Phẫu thuật
- Liệu pháp miễn dịch
- Số lượng tế bào máu thấp
- Nhiễm trùng
- Thay đổi mức nội tiết tố



## Mô tả về mệt mỏi

Mọi người mô tả sự mệt mỏi theo nhiều cách. Một số người nói rằng họ cảm thấy mệt, yếu, kiệt sức, mệt lử, hết hơi hoặc chậm chạp. Họ có thể nói rằng họ không còn năng lượng và không thể tập trung. Một số người có thể cho biết tay và chân của họ cảm thấy nặng nề, không muốn làm bất cứ việc gì và không thể ngủ hay ngủ quá nhiều. Họ có thể nói rằng họ cảm thấy tâm trạng hay thay đổi, buồn rầu, khó chịu hay bực bội.

Nhóm chăm sóc ung thư có thể yêu cầu quý vị đánh giá mức độ mệt mỏi của mình, như là không chút nào, nhẹ, vừa hay nặng. Hoặc quý vị có thể dùng một thang điểm từ 0 đến 10, trong đó 0 là không mệt mỏi chút nào và 10 là mệt mỏi ở mức độ cao nhất quý vị có thể hình dung.

Quý vị có thể được hỏi những câu hỏi như:

- Mệt mỏi bắt đầu khi nào? Tình trạng này kéo dài bao lâu?
- Tình trạng này có thay đổi theo thời gian không? Theo cách nào?
- Điều gì làm cho tình trạng này tốt hơn? Xấu đi?
- Tình trạng này đã ảnh hưởng như thế nào đến những việc quý vị làm hàng ngày hoặc những thứ mà mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của quý vị?



## Lời khuyên để kiểm soát mệt mỏi

### Hãy năng động nhất có thể.

- Cố gắng thực hiện một số hoạt động thể chất mỗi ngày. Ngay cả những cuộc đi bộ ngắn cũng có thể làm giảm mệt mỏi và giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn. Hãy hỏi nhóm chăm sóc ung thư của quý vị trước khi bắt đầu tập thể dục. Họ có thể đề nghị quý vị làm việc với một chuyên gia vật lý trị liệu để tìm ra kế hoạch tập luyện tốt nhất.
- Thực hiện theo thói quen hàng ngày, duy trì mức độ hoạt động bình thường nhất có thể.
- Các loại hoạt động khác, chẳng hạn như yoga, thái cực quyền hoặc giãn cơ, cũng có thể giúp giảm mệt mỏi.

### Giữ năng lượng cho bản thân.

- Quyết định về những gì quý vị cần nhất hay muốn làm và tập trung vào những công việc đó trước.
- Để những thứ quý vị dùng thường xuyên nhất ở trong tầm với dễ dàng.
- Nói cho bạn bè hoặc người thân của quý vị biết những gì họ có thể làm để giúp. Sự hỗ trợ của họ có thể giúp quý vị đối phó với tình trạng mệt mỏi tốt hơn.

### Giảm bớt căng thẳng.

- Yoga, liệu pháp xoa bóp, thiền và các bài tập thư giãn có thể giúp giảm mức độ căng thẳng.
- Hãy hỏi nhóm chăm sóc ung thư về các nhóm tư vấn hoặc hỗ trợ nếu quý vị muốn được giúp giải quyết căng thẳng của mình.

### Ngủ đủ giấc.

- Cố gắng ngủ từ 7 đến 8 tiếng mỗi đêm. Thời gian đi ngủ và thức dậy đều đặn giúp hình thành thói quen ngủ lành mạnh.
- Đừng tập thể dục quá muộn vào buổi tối.
- Chỉ chớp mắt hoặc nghỉ ngơi trong thời gian ngắn (dưới 30 phút).
- Tránh chất caffeine trong đồ uống (như cà phê, trà hay soda).

### Ăn uống đầy đủ.

- Cố gắng ăn một chế độ ăn bao gồm protein, trái cây, rau củ và ngũ cốc. Uống chất lỏng suốt cả ngày.

- Hãy hỏi nhóm chăm sóc ung thư về việc gặp một chuyên gia dinh dưỡng nếu quý vị gặp khó khăn khi ăn uống.



### Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị.

Báo cho nhóm chăm sóc ung thư biết nếu quý vị đang cảm thấy mệt mỏi và điều đó ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị như thế nào. Hỏi xem liệu có điều gì khác quý vị có thể làm để giúp giảm bớt mệt mỏi hay không.

Ngoài ra, hãy hỏi nhóm chăm sóc ung thư xem liệu có loại thuốc nào quý vị đang dùng có thể khiến quý vị cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ hay không. Nếu có thì có khả năng họ có thể đổi sang loại thuốc hoặc liều lượng khác cho quý vị.

Và hãy nhớ gọi cho nhóm chăm sóc ung thư càng sớm càng tốt nếu quý vị:

- Không thể ra khỏi giường trong hơn một ngày
- Cảm thấy lẫn lộn, chóng mặt hoặc nếu bị ngã
- Bị hụt hơi



Để biết thông tin về bệnh ung thư và các câu trả lời, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại [cancer.org](https://cancer.org) hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.