American Cancer Society
Every cancer. Every life.®

Що робити при підвищеній втомлюваності

What to Do for Fatigue - Ukrainian

Підвищена втомлюваність - це відчуття втоми та занепаду сил. Люди з підвищеною втомлюваністю, пов'язаною з раком, часто кажуть, що почуваються виснаженими, навіть коли сплять достатньо. Підвищена втомлюваність, пов'язана з раком, може бути гіршою, ніж повсякденна підвищена втомлюваність, до того ж вона не проходить після відпочинку.

Що викликає підвищену втомлюваність у хворих на рак?

Підвищена втомлюваність, пов'язана з раком, є одним із найпоширеніших побічних ефектів раку та його лікування. Деякими поширеними причинами підвищеної втомлюваності у людей з раком є:

- Хіміотерапія
- Променева терапія
- Хірургічна операція
- Імунотерапія
- Низький вміст формених елементів крові
- Інфекція
- Зміни рівня гормонів

Як описати підвищену втомлюваність

Люди описують підвищену втомлюваність по-різному. Деякі кажуть, що почуваються втомленими, слабкими, виснаженими, змученими, знеможеними або повільними. Можуть говорити про відсутність сил та неможливість зосередитися. Інші також розповідають, що відчувають важкість у руках і ногах, у них відсутнє бажання що-небудь робити, вони не можуть заснути або сплять занадто багато. Можуть казати, що почуваються схильними до зміни настрою, сумними, дратівливими або розчарованими.

Ваша команда онкологічної допомоги може попросити вас оцінити підвищену втомлюваність як відсутню, незначну, помірну або важку. Ви також можете скористатися шкалою від 0 до 10, де 0 означає повну відсутність підвищеної втомлюваності, а 10 – найгіршу підвищену втомлюваність, яку ви можете собі уявити.

Вам можуть задати наступні питання:

- Коли з'явилася підвищена втомлюваність? Як довго вона триває?
- Чи змінилася вона з часом? Яким чином?
- Що її полегшує? Що погіршує?
- Як вона вплинула на вашу повсякденну діяльність або на те, що надає сенс вашому життю?

Поради по боротьбі з підвищеною втомлюваністю

Будьте максимально активні!

- Намагайтеся щодня займатися якоюсь фізичною діяльністю. Навіть короткі прогулянки можуть зменшити підвищену втомлюваність та поліпшити самопочуття. Перш ніж приступати до фізичних вправ, поспілкуйтеся зі своєю командою онкологічної допомоги. Вони можуть порадити вам попрацювати з фізіотерапевтом, щоб підібрати план вправ, що вам найбільше підходить.
- Дотримуйтесь розпорядку дня, підтримуючи максимально нормальний для вас рівень активності.
- Інші заняття, такі як йога, тай-чи або м'яке розтягування, також можуть зменшити підвищену втомлюваність.

Зберігайте сили!

- Визначте, що саме вам найбільше потрібно або хочеться зробити, і зосередьтеся на цьому в першу чергу.
- Покладіть речі, якими ви часто користуєтеся, в межах легкої досяжності.
- Повідомте друзям чи близьким, як вони можуть допомогти. Їх підтримка може бути корисною в боротьбі з підвищеною втомлюваністю.

Знизьте рівень стресу

- Йога, лікувальний масаж, медитація та вправи на розслаблення можуть допомогти знизити рівень стресу.
- Запитайте свою команду онкологічної допомоги про психологічне консультування або групи підтримки, якщо вам потрібна допомога в подоланні стресу.

Добре висипайтеся

- Намагайтеся спати 7- 8 годин щоночі. Регулярний час відходу до сну та прокидання сприяє здоровому режиму сну.
- Не займайтеся фізичними вправами занадто пізно ввечері.
- Намагайтеся, щоб перерви на денний сон та відпочинок були короткими (менше 30 хвилин).
- Уникайте напоїв із кофеїном (таких як кава, чай чи газовані напої).

Добре харчуйтеся

- Намагайтеся дотримуватися дієти, в яку входять білки, фрукти, овочі та цільні злаки. Пийте напої протягом всього дня.
- Попросіть свою команду онкологічної допомоги про зустріч з дієтологом, якщо у вас виникли труднощі з харчуванням.

Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги.

Якщо ви відчуваєте підвищену втомлюваність, повідомте про це своїй команді онкологічної допомоги, і розкажіть, як вона впливає на ваше життя. Запитайте, чи можете ви зробити щось додатково для боротьби з підвищеною втомлюваністю.

Також спитайте свою команду онкологічної допомоги, чи можуть ліки, які ви приймаєте, викликати підвищену втомлюваність та сонливість. Якщо це так, вам можуть призначити інші ліки або змінити дозу.

І обов'язково зателефонуйте своїй команді онкологічної допомоги якомога швидше, якщо ви:

- Не можете встати з ліжка більше доби
- Відчуваєте сплутаність свідомості, запаморочення або якщо ви падаєте
- Відчуваєте задишку

Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою **cancer.org** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні!

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. UKR213812 Rev. 8/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity