American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

थकावट
के लिए क्या करें?

What to Do for Fatigue - Hindi

थकावट थकान और ऊर्जा की कमी की भावना है। कैंसर से संबंधित थकावट से पीड़ित लोग अक्सर कहते हैं कि वे थके हुए हैं, भले ही वे पर्याप्त नींद ले लेते हैं। कैंसर से संबंधित थकावट रोजाना के जीवन की थकान से भी बदतर हो सकती है और आराम के साथ बेहतर नहीं होती है।

कैंसर से पीड़ित लोगों में थकावट का क्या कारण होता है?

कैंसर से संबंधित थकावट कैंसर और उसके उपचार के सबसे आम दुष्प्रभावों में से एक है। कैंसर से पीड़ित लोगों में थकान के कुछ सामान्य कारण हैं:

- कीमोथेरेपी
- विकिरण थेरेपी
- सर्जरी
- इम्यूनोथेरेपी
- कम रक्त गणना
- संक्रमण
- हार्मोन के स्तरों में परिवर्तन

थकावट का वर्णन करना

लोग थकावट का कई तरीकों से वर्णन करते हैं। कुछ लोग कहते हैं कि वे थका हुआ, कमजोर, शक्तिहीन, सुस्त, घिसा-पिटा या धीमा महसूस करते हैं। वे कह सकते हैं कि उनमें कोई ऊर्जा नहीं है और वे ध्यान नहीं लगा सकते हैं। कुछ लोग अपने हाथों-पैरों का भारी लगने की बात भी करते हैं, कुछ भी करने की इच्छा नहीं होती है, और नींद नहीं आ रही है या बहुत ज्यादा सो रहे हैं। वे कह सकते हैं कि वे मूडी, उदास, चिड़चिड़े, या निराश महसूस करते हैं।

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको अपनी थकावट को कुछ नहीं, हल्के, मध्यम, या गंभीर के रूप में वर्गीकृत करने के लिए कह सकती है। या आप 0 से 10 के पैमाने का इस्तेमाल कर सकते हैं, जहां 0 का मतलब बिल्कुल भी थकावट नहीं होना है, और 10 का मतलब सबसे बुरी थकावट है जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं।

आपसे ऐसे प्रश्न पूछे जा सकते हैं जैसे कि

- थकावट कब शुरू हुई? यह कितने समय तक चला?
- क्या समय के साथ इसमें बदलाव आया है? किस तरीके में?
- क्या इसे बेहतर बनाता है? बदतर बनाता है?
- आप प्रतिदिन क्या करते हैं या आपके जीवन में अर्थ लाने वाली चीज़ों पर इसका क्या प्रभाव पड़ा है?

थकावट का प्रबंधन करने के सुझाव

जितना आप हो सके उतना सक्रिय रहें

- हर दिन कुछ शारीरिक गतिविधि करने का प्रयास करें। यहां तक कि थोड़ी सी सैर भी थकावट को कम करके आपको बेहतर महसूस कराने में सहायता कर सकती है। व्यायाम शुरू करने से पहले अपनी कैंसर देखभाल टीम से संपर्क करें। वे सुझाव दे सकते हैं कि आप अपने लिए सर्वोत्तम व्यायाम योजना जानने के लिए किसी भौतिक चिकित्सक के साथ काम करें।
- जितना आप कर सके गतिविधि के स्तर को सामान्य रखते हुए, दैनिक दिनचर्या का पालन करें।
- गतिविधि के अन्य प्रकार, जैसे कि योग, ताई ची या स्ट्रेचिंग, भी थकान को कम करने में सहायता कर सकती हैं।

अपनी ऊर्जा को बचाएं

- तय करें कि आपको किन चीजों की सबसे अधिक जरूरत है या आप करना चाहते हैं और पहले उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें।
- आप जिन चीज़ों का अक्सर उपयोग करते हैं, उन्हें आसान पहुंच में रखें।
- अपने दोस्तों या प्रियजनों को बताएं कि वे सहायता के लिए क्या कर सकते हैं। उनका समर्थन आपकी थकावट से बेहतर ढंग से निपटने में आपकी मदद कर सकता है।

अपने तनाव को कम करें

- योग, मालिश चिकित्सा, ध्यान लगाना और विश्राम व्यायाम तनाव के स्तरों को कम करने में सहायता कर सकते हैं।
- यदि आप अपने तनाव से निपटने में सहायता चाहते हैं तो परामर्श या सहायता समूहों के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें।

अच्छी नींद लें

- हर रात 7 से 8 घंटे सोने की कोशिश करें। नियमित रूप से सोने और जागने के समय स्वस्थ नींद की दिनचर्या में सहायता करते हैं।
- शाम को बहुत देर तक व्यायाम न करें।
- केवल छोटी झपकियां या विश्राम ब्रेक्स (30 मिनटों से कम) लें।
- पेय पदार्थों (जैसे कॉफ़ी, चाय, या सोडा) में कैफीन से परहेज़ करें।

अच्छा खाएं

- ऐसा आहार खाने का प्रयास करें जिसमें प्रोटीन, फल, सब्जियाँ और साबुत अनाज शामिल हों। पूरे दिन तरल पदार्थ पियें।
- यदि आपको खाने में परेशानी हो रही है तो किसी आहार विशेषज्ञ से मिलने के लिए अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें।

अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें

अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं कि क्या आपको थकावट हो रही है और यह आपके जीवन को कैसे प्रभावित कर रही है। पूछें कि क्या आप अपनी थकावट को कम करने के लिए कुछ और कर सकते हैं।

इसके अलावा, अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि क्या आपके द्वारा ली जा रही दवाई से आपको थकावट और नींद महसूस हो सकती है। यदि ऐसा है, तो वे आपको दूसरी दवा या खुराक देने में सक्षम हो सकते हैं।

और जितनी जल्दी संभव हो सके अपनी कैंसर देखभाल टीम को कॉल करना सुनिश्चित करें यदि आप:

- एक दिन से अधिक समय तक बिस्तर से बाहर नहीं निकल सकते हैं
- भ्रमित महसूस करते हैं, चक्कर आते हैं या यदि आप गिर जाते हैं
- सांस फूलने लगती है

कैंसर की जानकारी और जवाब के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट **cancer.org** पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी जरूरत होगी हम यहां उपलब्ध हैं।

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. HIN213806 Rev. 9/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity