

Втома, що спричинена раковим

Cancer Related Fatigue

Many people feel tired with cancer treatment. You may notice that you cannot think clearly or concentrate well. You may not want to do activities that you often enjoy.

Feeling tired may be caused by:

- Cancer treatments, such as surgery, chemotherapy or radiation therapy
- A low blood cell count called anemia
- Problems with eating
- Nausea and vomiting
- Trouble sleeping
- Stress or worry
- Tumors

Talk to your doctor or nurse about how to manage your tiredness.

Here are some things that you can do:

- Rest often. Take naps when you feel tired. If you are having trouble sleeping at night, talk to your doctor or nurse.
- Stay active. Exercise such as walking can help your energy level. Do some form of light exercise each day.

При лікуванні раку у багатьох людей виникає почуття втоми. Ви можете помітити, що Вам не вдається ясно мислити або зосередитися на чому-небудь. У Вас може пропасти бажання робити те, що за звичай доставляло Вам задоволення.

Відчуття втоми може бути спричинено:

- Такими формами лікування раку, як хірургія, хіміотерапія або променева терапія
- Низьким вмістом кров'яних тілець, що називається анемією
- Проблемами з вживанням їжі
- Нудотою й блювотою
- Труднощами із сном
- Стресом або почуттям стурбованості
- Пухлинами

Проконсультуйтеся із своїм лікарем або медсестрою про те, як можна справитися з почуттям втоми.

Нижче наведено деякі поради, які Ви можете виконати:

- Часто відпочивайте. Здріміть, якщо відчуєте втому. Якщо у Вас проблеми із сном у нічний час, порадьтеся із своїм лікарем або медсестрою.
- Продовжуйте вести активний спосіб життя. Фізичне навантаження, наприклад ходіння пішки, може допомогти Вам підтримувати свій енергетичний рівень. Щодня робіть легку зарядку в будь-якій формі.

- Eat healthy. Eat a variety of food. Drink plenty of liquids each day unless you have been told by your doctor to limit liquids. Avoid caffeine.
- Eat smaller meals throughout the day to give you more energy. The body uses less energy to digest small meals. Eating one or two large meals a day can drain your energy.
- Conserve your energy to do the activities that are most important to you. Set priorities to do some activities today and have others that can wait until tomorrow.
- If stress is keeping you from getting enough rest, talk about your feelings with friends, family members, clergy or a counselor.
- Їжте здорову їжу. Їжте різноманітні блюда. Щодня випивайте велику кількість рідини, якщо тільки Ваш лікар не призначить Вам обмежити вживання рідини. Уникайте кофеїну.
- Приймайте їжу невеликими порціями протягом усього дня для одержання додаткової енергії. Для переварювання невеликих порцій їжі організм витрачає менше енергії. Прийом великих порцій їжі один або два рази в день може виснажити Вашу енергію.
- Збережіть енергію для тієї діяльності, що є найбільш важливою для Вас. Установіть пріоритети для того, щоб зробити щось сьогодні, а щось відкласти на завтра.
- Якщо стрес не дає Вам добре відпочити, поговоріть про ці почуття з друзями, членами родини, священником або адвокатом.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns, feel that your fatigue is getting worse, or are too tired to get out of bed each day.

Якщо у Вас є будь-які питання або побоювання, або Ваше відчуття втоми стає гірше, або Ви настільки утомлюєтеся, що не можете вставати з ліжка щодня, зверніться до Вашого лікаря або медсестри.