

# التعامل مع الإرهاق الناتج عن مرض السرطان

للمصابين بمرض السرطان وأسرهم وأصدقائهم

السرطان لا يضاهيه إحساس آخر مروا به. وكثيراً ما يصعب وصفه كما يصعب على الآخرين إدراكه.

## كيف يؤثر الإرهاق على الأفراد؟

يقول الكثير من المصابين بمرض السرطان أن من بين جميع الأعراض الجانبية للمرض وعلاجه، الإرهاق هو أكثرها صعوبة، إذ يمكن أن يؤثر على الطريقة التي يفكر بها الأفراد بالإضافة إلى تأثيره على ما يشعرون به. قد يتعرض الشخص المصاب بالإرهاق لما يلي:

- الحاجة إلى المزيد من النوم أو صعوبة النوم
- إتهاك بدني، عاطفي و/أو ذهني
- الإحساس بالثقل في الذراعين والساقين
- عدم الرغبة في القيام بالأشياء الطبيعية، مثل تناول الطعام أو التحدث إلى الأصدقاء وأفراد الأسرة أو التسوق
- صعوبة التركيز أو التفكير بوضوح
- عدم الرغبة في الجماع
- الإحساس بأن كل شيء صعب. قد يصبح مزاج الأفراد سيئاً بسبب تلك المشاعر.

كما قد يصاب البعض بالاكتئاب. إذا استمر الشخص في الإحساس بالحزن، أو كان يعاني من مشكلة في الاستيقاظ في الصباح أو يشعر بعدم الرغبة في القيام بالأشياء التي عادة ما يستمتع بالقيام بها، فمن المهم أن يتحدث إلى طبيبه، اتصل (بخط مساعدة مرض السرطان) Cancer Helpline على رقم 13 11 20 أو (بالخط متعدد اللغات) Multilingual Line على رقم 13 14 50. فقد تعاني من الاكتئاب ويمكن مساعدتك بالاستشارات النفسية أو العلاج.

"لم يكن لدي فكرة بأنني سأستمر في الإحساس بالتعب بعد الانتهاء من العلاج بخمسة أشهر... لم أعرف ما يمكنني القيام به لأشعر بالتحسن، وكنت أخشى أن استمر بهذا الحال: أخشى أن لا أعود مرة أخرى لطبيعتي، أن لن يكون لدي طاقة مرة أخرى."  
(جورجيا)

الإرهاق هو إحساس بالتعب الشديد يتعرض له الكثير من المصابين بالسرطان والذين يتلقون علاجاً لمرض السرطان (علاج كيميائي، علاج إشعاعي، علاج هرموني، وأحياناً جراحي).

تجيب ورقة المعلومات هذه عن الأسئلة الشائعة عن الإرهاق الناتج عن مرض السرطان وتلقي علاجاً لمرض السرطان.

## ما هو الإرهاق الناتج عن مرض السرطان

الإرهاق الناتج عن مرض السرطان يعني التعب وفقدان الطاقة. وهو أكثر الأعراض الجانبية شيوعاً لمرض السرطان وعلاجه.

يختلف الإرهاق الناتج عن مرض السرطان كثيراً عن الإرهاق اليومي. فهو قد يحدث فجأة. وعلى العكس من الإرهاق اليومي، فليس من الضروري أن يكون بسبب التمارين الرياضية أو الأنشطة اليومية الطويلة. ولا تساعد الراحة دائماً على تخفيف الإرهاق، الذي قد يستمر لأسابيع أو شهور أو حتى لسنوات بعد الانتهاء من العلاج. يطلق الأطباء على هذه الحالة "الإرهاق المزمن" أو – الإرهاق طويل الأمد. وبالرغم من ذلك، يستعيد معظم الأفراد مستويات الطاقة العادية لهم فيما بين ستة أشهر وسنة وبعد انتهائهم من العلاج.

يمكن للإرهاق أن يكون ساحقاً ومحبطاً، كما يمكنه أن يؤثر على الكثير من نواحي حياتك.

## كيف يكون إحساس الإرهاق؟

تختلف الأعراض باختلاف الأفراد. ويصف الذين يعانون من الإرهاق الناتج عن مرض السرطان ما يشعرون به بالضعف أو استنفاد الطاقة أو الخمول أو النعاس أو الضجر أو الارتباك أو عدم الصبر. ويصفه البعض بأنه "تجربة بدنية شاملة" ويقولون أنهم يشعرون "بعدم القدرة على الحراك". بينما يشعر آخرون بتعب الأطراف أو إجهادها وضيق النفس، حتى بعد القليل فقط من النشاط.

وبالنسبة للكثيرين، فإن إحساس الإرهاق الناتج عن مرض

**ما الذي يسبب الإرهاق الناتج عن السرطان؟**  
يمكن أن ينتج الإرهاق أثناء العلاج من الأعراض الجانبية لعلاج مرض السرطان، مثل:

فيما يلي بعض الأفكار للأفراد الذين يشعرون بالإرهاق الناتج عن السرطان.

- التخطيط لبعض الأنشطة التي يمكنك القيام بها
- الراحة عند الإحساس بالتعب
- أخذ فترات نوم أو راحة قصيرة بدلاً من فترة راحة طويلة
- لا تفعل أكثر مما هو مريح لك
- توقف قبل أن تشعر بالتعب الشديد
- تناول الطعام جيداً وأشرب الكثير من السوائل. بعض الأشخاص يجدون أن النظام الغذائي المحتوي على الكثير من الفاكهة والخضروات والحبوب (مثل المكرونة والأرز) يعطيهم إحساساً بالطاقة. ويشعر بعض الأفراد بالتحسن عند تناول المزيد من اللحوم في نظامهم الغذائي. أطلب المساعدة من متخصص تغذية إذا كنت تحتاج لبعض النصائح أو المساعدة في تخطيط الوجبات أو زيادة مستويات الطاقة.
- التدخين يسبب الإحساس بالتعب. إذا كنت تدخن، تحدث إلى طبيبك أو خط الإقلاع عن التدخين **Quitline** على رقم **13 78 48**
- شرب الكحوليات يمكن أن يسبب الإحساس بالتعب وفقدان الطاقة. خفض من كميات الكحول التي تشربها
- تساعد ممارسة الرياضة الأفراد على زيادة قوتهم وإحساسهم بالتحسن. إذا لم تكن معتاداً على ممارسة الرياضة، ابدأ بالسير ببطء لمدة خمس أو 10 دقائق. ثم زد الوقت تدريجياً طالماً تشعر بالراحة. تمديد العضلات هو أحد التدريبات الخفيفة الجيدة.
- إذا كنت معتاداً على ممارسة الكثير من الرياضة أو النشاط، فكر في ممارسة التمارين الأقل إرهاقاً مثل اليوجا أو التاي تشي أو حتى المشي
- يمكن أن تساعد ممارسة الرياضة لمدة ثلاثين دقيقة لخمسة أو ستة أيام في الأسبوع في التغلب على الإرهاق
- يمكن أن يجعلك الضحك مع الأصدقاء أو اللعب مع الأطفال أو الحيوانات الأليفة تشعر بالتحسن
- يمكن أن يساعدك الاستماع للموسيقى والقراءة والتأمل على الاسترخاء
- قم بالأشياء التي تحتاجها وترغب في القيام بها
- إذا عرض الأصدقاء وأفراد الأسرة مساعدتك، اجعلهم يقومون ببعض الأشياء التي تقوم بها عادة
- إذا جعلك الزوار تشعر بالتعب، أخبرهم بحاجتك للراحة
- تفادي الضغوط قدر استطاعتك وحاول تعلم طرق الاسترخاء

- العلاج الكيميائي
- العلاج الإشعاعي
- الجراحة
- زرع نخاع العظم
- العلاجات البيولوجية
- العلاجات الهرمونية.

أحد الأعراض الجانبية الشائعة لبعض من تلك العلاجات هو انخفاض خلايا الدم الحمراء (فقر الدم - الأنيميا). تعني الأنيميا وجود عدد أقل من خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين في الجسم.

يمكن للسرطان أن يسبب الإرهاق. بعض الأورام السرطانية تنتج السموم. ويمكن لتلك السموم أن تسبب الإرهاق أو تمنع الجسم من تصنيع الأملاح الهامة، مثل البوتاسيوم والكالسيوم.

عندما تنخفض تلك الأملاح بشكل كبير، يؤثر ذلك على العضلات وقد يسبب التعب والإجهاد. كما يمكن لعلاج مرض السرطان أن يؤثر أحياناً على مستويات الهرمونات، والتي يمكن أن تحد من مستويات الطاقة.

كما يمكن لأشياء أخرى أن تجعل مرضى السرطان يشعرون بالتعب: عدم تناول الطعام جيداً، الألم، عدم النوم جيداً، الشعور بالإرهاق، الاكتئاب، التعامل مع العدوى، بعض الأدوية، وعدم ممارسة الرياضة.

وقد يتأثر المصابون بالسرطان بمشاكل صحية أخرى؛ أو الأعراض الجانبية لمسكنات الألم، أو المنشطات الاستيرويدية، أو الحبوب المنومة، أو مضادات الاكتئاب؛ والمشاكل العاطفية.

ويحاول الأطباء معرفة أسباب الإرهاق الناتج عن مرض السرطان وأفضل طرق التحكم به أو علاجه.

**كيف يتعامل الأفراد مع الإرهاق الناتج عن السرطان؟**  
إذا كنت تعاني من الإرهاق الناتج عن السرطان، يجب أن تكون أميناً مع نفسك ومع الآخرين فيما يتعلق بذلك. أسأل طبيبك إذا كان هناك علاجاً طبيياً يمكنه مساعدتك.

- إذا كنت تعاني من مشاكل في العمل أو مع رب عملك بسبب إصابتك بمرض السرطان أو أي شيء يتعلق بعلاج مرض السرطان، يجب أن تكون على دراية بحقوقك. قم بزيارة الموقع الإلكتروني [www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au) أو اتصل على (خط مساعدة مجلس السرطان) Cancer Council Helpline على رقم 13 11 20 للحصول على المزيد من المعلومات.

### هل الراحة هي دائماً أفضل الحلول؟

- قد ينصح الأصدقاء وأفراد الأسرة من يعانون بالإرهاق الناتج عن السرطان "بالتهوين على أنفسهم" و"الحصول على الكثير من الراحة". ولكن يمكن أن يتسبب البقاء في الفراش لمدة طويلة بأن يشعر الأفراد بالمزيد من التعب. إن الراحة لفترات طويلة من الوقت يمكن أن تتسبب في إضعاف العضلات وزيادة صعوبة ممارسة النشاط. إذا كنت تعاني من الإرهاق الناتج عن السرطان، كن نشطاً قدر استطاعتك بدون زيادة الإرهاق الذي تشعر به
- اسأل طبيبك أو ممرضتك عن قدر الراحة وقدر النشاط الذين ينصحان بهما
- قد لا يفهم الآخرون أن الراحة لا تخلصك من الإرهاق. اشرح لهم أن الإرهاق يختلف عن التعب المعتاد.

### متى يجب الحديث إلى الطبيب أو الممرضة

- إذا كنت تعاني من الإرهاق الناتج عن السرطان، تحدث إلى طبيبك قبل البدء في برنامج تمارين رياضية. اسأل طبيبك عن كيفية إدارة الإرهاق وممارسة حياتك بشكل طبيعي قدر المستطاع.

### اخبر طبيبك أو ممرضتك في الحالات التالية:

- الشعور بالدوار
- الشعور بفقدان التوازن عند السير أو مغادرة الفراش أو المقعد
- السقوط وجرحك لنفسك
- الإحساس بالألم بدنية
- فقدانك للطاقة
- الصعوبة في الاستيقاظ
- الإحساس بالتعب لدرجة عدم القدرة على مغادرة الفراش لمدة 24 ساعة
- المعاناة من أي مشاكل في التنفس
- زيادة إحساسك بالإرهاق
- الإحساس بالارتباك وعدم القدرة على التفكير السليم

- احتفظ بسجل تسجل فيه الأوقات التي تشعر فيها بالتعب وخطط للقيام بالأشياء عندما تشعر بتعب أقل
- اتصل (بخط مساعدة مجلس السرطان ) Cancer Council Helpline على رقم 13 11 20 للتحدث مع متطوع (تواصل السرطان) Cancer Connect، والذي يمكنك مشاركته قصته في التعامل مع المرض
- انضم لمجموعة مساندة مرضى السرطان Cancer Support Group، أو تحدث مع ممرضة متخصصة في السرطان على (خط مساعدة مجلس السرطان) Cancer Council Helpline. يمكن أن يحد التحدث عن مشاعرك من ثقل الإرهاق، ويمكنك أن تسمع كيف تعامل آخرون في مواقف مناسبة مع الأمر.

### نصائح لإدارة الأنشطة اليومية

- إذا كنت تعاني من الإرهاق الناتج عن السرطان، اسأل مجلسك المحلي إذا كان بإمكانه مساعدتك. (استخدم دليل الهاتف، قسم الأعمال، وبحث تحت عنوان المجلس.) يمكن أن تقدم المجالس المحلية وجبات الطعام، وتنظيف المنزل، والصيانة وأعمال الحدائق، والرعاية اليومية للبالغين والأطفال، ورعاية الحيوانات الأليفة، والزوار المتطوعين. تقدم بعض من هذه الخدمات مجاناً بينما تقدم خدمات أخرى بأسعار مخفضة. يمكن أن يخبرك الأخصائي الاجتماعي في المستشفى الذي تذهب إليه عن الخدمات الأخرى المتاحة. كما يمكن أن يساعدك متخصص العلاج الطبيعي أو متخصص العلاج المهني.

### في مكان العمل

- إذا كان من الصعب القيام بمهام عملك المعتادة بسبب الإرهاق، اطلب من رب عملك تعديل مهامك أو ساعات عملك
- إذا كان الإرهاق يجعل من الصعب العمل، فكر في ترك العمل أو تخفيض ساعات عملك لفترة قصيرة
- خطط للعمل بشكل أكثر كثافة عندما يكون لديك الكثير من الطاقة وخطط لفترات راحة عندما يكون من المتوقع أن تشعر بالتعب
- إذا كان عملك يتطلب الكثير من الحركة والانشاء، اسأل مديرك إذا كان بإمكانك تغيير مهام عملك لفترة قصيرة

• مشاكل في النوم.

Victoria Helpline على رقم 13 11 20

5. سيتم توصيلك بمرجم وممرضة متخصصة في مرض السرطان.

اتصل على رقم 13 11 20 للحصول على المعلومات الدعم باللغة الإنجليزية.

آخر تحديث: نوفمبر/تشرين الثاني 2010

متى يتحسن الإرهاق؟

يمكن أن يتحسن الإرهاق بنهاية علاج مرض السرطان. بعض الأفراد يشعرون بالإرهاق بعد انتهاء العلاج، وفي بعض الأحيان يتحسن الإرهاق ثم يعود مرة أخرى.

حاول أن تكون صبوراً إذا لم تشعر بالتحسن بالسرعة المرجوة.

إذا كان الإرهاق الذي تعاني منه يقلقك، تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك.

(خط معلومات السرطان متعدد

**Multilingual Cancer Information (اللغات)  
Line**

13 14 50، يقدم للمتصل معلومات حول السرطان بلغته. يمكن أن يتحدث المصاب بمرض السرطان إلى ممرضة خبيرة متخصصة بمرض السرطان بمساعدة مترجم والحصول على المعلومات والدعم – بتكلفة مكاملة محلية.

اتبع الخطوات التالية؛

1. اتصل بخدمة الترجمة والترجمة الفورية  
Translating and Interpreting Service  
13 14 50، من الاثنين إلى الجمعة، 9 ص - 5 م

2. اطلب اللغة التي تحتاجها.

3. انتظر على الخط حتى يتم توصيلك بأحد المترجمين (قد يستغرق ذلك 3 دقائق)

4. أطلب من المترجم الاتصال (بخط مساعدة مجلس السرطان بولاية فيكتوريا) Cancer Council

