हिन्दी । HINDI

थकान और कैंसर

कैंसर से प्रभावित लोगों के लिए जानकारी।

यह तथ्य पत्र आपको थकान के बारे में और अधिक समझने में मदद देने के लिए तैयार किया गया है। थकान कैंसर और इसके इलाज का एक सामान्य दुष्प्रभाव होता है।

थकान क्या होती है?

थकान तब होती है जब आप बहुत थके हुए, कमजोर, ढीले-ढाले और निढाल महसूस करते/करती हैं। यह आम थकावट से अलग होती है क्योंकि आराम करने या सोने से हमेशा मदद नहीं मिलती है। कुछ लोग मानसिक और शारीरिक थकावट के तौर पर इसका वर्णन करते हैं। अधिकांश लोग कैंसर का रोग-निदान किए जाने के पश्चात थकान का अनुभव करते हैं।

थकान का प्रबंध करने के लिए सहायता लेना महत्वपूर्ण है। यह आपकी संपूर्ण देखभाल का महत्वपूर्ण भाग है। समर्थन और इलाज के लिए अपनी स्वास्थ्य देखरेख टीम से बात करें।

इसके लक्षण क्या हैं?

थकान कैंसर से प्रभावित लोगों को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करती है। आप जैसा महसूस करते/करती हैं, उसमें समय के साथ-साथ बदलाव आ सकता है और यह आपके इलाज से पहले, इसके दौरान और इसके बाद में अलग-अलग हो सकता है।

कुछ लक्षणों में निम्न लक्षण शामिल हो सकते हैं:

- कोई ताकत न होना या बहुत कम ताकत होना
- मासपेशियों में दर्द और पीड़ा
- कमजोरी या धीमापन
- साफ-साफ सोच-विचार करने या ध्यान देने में परेशानी
- रोज़मर्रा के काम करने में सक्षम न रहना

Fatigue and Cancer

Information for people affected by cancer.

We prepared this fact sheet to help you understand more about fatigue, a common side effect of cancer and cancer treatments.

What is fatigue?

Fatigue is when you feel very tired, weak and have no energy. It is different to normal tiredness because rest or sleep does not always help. Some people describe it as mental and physical exhaustion. Most people experience fatigue after a cancer diagnosis.

Fatigue is common, and managing it is an important part of cancer care. Talk to your doctor or nurse about support and treatment.

What are the symptoms?

Fatigue affects people with cancer in different ways. The way you feel can change over time and may be different before, during and after treatment.

Some symptoms may be:

- having little or no energy
- muscle aches and pains
- weakness or slowness
- finding it hard to think clearly or concentrate
- not being able to do daily tasks

थके हुए महसूस करने का आम-तौर पर यह अर्थ नहीं होता है कि कैंसर में और अधिक बिगाड़ हो गया है या कैंसर फिर से वापिस आ गया है। यदि आप चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें या Cancer Council को 13 11 20 पर फोन करें।

थकान के कारण

थकान निम्नलिखित कारणों से हो सकती है:

- खुद कैंसर से
- कैंसर के इलाज से
- दवाईयों से, जैसे कि दर्द निवारक दवाईयाँ
- इलाज के दुष्प्रभावों से, जैसे कि लाल रक्त कोशिकाओं में कमी (एनीमिया) या दर्द
- आप जो खाते/खाती हैं उसमें बदलाव
- तनाव
- स्वभाव में बदलाव, डिप्रेशन सहित
- नींद संबंधी समस्याएँ
- व्यायाम की कमी
- अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ, जैसे कि संक्रमण।

यह कितनी देर तक रहती है?

जब तक कैंसर का इलाज चल रहा हो और इसके समाप्त होने के कुछ समय पश्चात तक थकान रह सकती है। आम-तौर पर समय के साथ-साथ ऊर्जा के स्तरों में सुधार होता है। अधिकांश लोगों को यह लगता है कि इलाज समाप्त होने के 6-12 महीने बाद वे बेहतर महसूस करते हैं। कुछ लोगों के लिए, थकान अधिक लंबी अवधि के लिए जारी रह सकती है।

सिर्फ इसलिए कि किसी को देखकर ऐसा लगे कि वह व्यक्ति रिक्वर कर गया है, इसका यह अर्थ नहीं है कि उनके पास रोग-निदान किए जाने से पहले के सारे काम करने की ताकत या ऊर्जा के स्तर हैं।

थकान का प्रभाव

कुछ लोगों का कहना है कि थकान कैंसर का सबसे कठिन दुष्प्रभाव है। हो सकता है कि कभी-कभी आप स्वस्थ दिखें परन्तु फिर भी गंभीर थकान महसूस करें, जिससे आपको हताशा हो और आप पृथक हो जाएँ। यदि आपको हताशा या उदासी की भावनाएँ निरंतर आ रही हों, तो अपने डॉक्टर से बात करें। हो सकता है कि आपका मन उदास हो या आपको डिप्रेशन हो, और इलाज से मदद मिल सकती है।

Feeling fatigued does not usually mean the cancer has advanced. If you are concerned, speak to your doctor or call Cancer Council 13 11 20.

Causes of fatigue

Fatigue can be caused by:

- the cancer itself
- cancer treatments
- medicine, such as pain relief
- side effects of treatment, like low red blood cells (anaemia) or pain
- changes to what you eat
- stress
- mood changes, including depression
- not sleeping well
- not exercising enough
- other health problems, such as infection.

How long does it last?

Fatigue can last throughout cancer treatment and for some time after it is finished. Energy levels usually get better over time. Most people find they feel better 6 to 12 months after treatment ends. For some people, fatigue can continue for a longer period of time.

Just because someone looks like they have recovered, this does not mean they have the strength or energy levels to do everything they did before diagnosis.

The impact of fatigue

Some people say fatigue is the most difficult side effect of cancer. Sometimes people might look well but still be feeling very bad fatigue. Fatigue can make it hard to do everyday things, making you feel frustrated and isolated. If you have feelings of frustration or sadness that won't go away, talk to your doctor. You may have low mood or depression, and treatment can help you feel better.

"रेडिएशन थेरेपी के बाद, मैं इतनी थक गई थी कि शुरू में मैं सिर्फ़ सोफे पर बैठ सकती थी। मुझे यह अहसास नहीं हुआ कि इलाज का मेरे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ेगा, परन्तु धीरे-धीरे मैं और काम कर सकी।" **Susan**

थकान का प्रबंध करना

अपने GP, नर्स या विशेषज्ञ डॉक्टर से इस बारे में बात करके शुरूआत करें कि आप कैसा महसूस कर रहे/रही हैं, इसमें यह शामिल है आप कब से थकावट महसूस कर रहे/रही हैं।

आप हर रोज़ कैसा महसूस करते/करती हैं, इसे लिखना सहायक हो सकता है। यह जानना सहायक हो सकता है कि आपमें सबसे अधिक ताकत और सबसे कम ताकत किस समय होती है।

आपके टेस्ट कराए जा सकते हैं जिनसे यह पता लगाया जा सके कि थकावट क्यों हो रही है। यदि संभव हो, तो स्वास्थ्य देखरेख टीम पीड़ा या एनीमिया जैसी समस्याओं का इलाज करेगा जिनसे सम्भवत: थकान हो रही हो। हो सकता है कि आपको किसी विशेषज्ञ से मिलने या फटिग क्लिनिक जाने की ज़रूरत पड़े (यदि उपलब्ध हो तो)।

थकान का प्रबंध करने के लिए व्यायाम

हालाँकि यह सोचने में अजीब लग सकता है, परन्तु व्यायाम करने से इलाज से पहले, इसके दौरान और इसके बाद में थकान का प्रबंध करने में मदद मिल सकती है। आपके लिए क्या सही है इस बारे में अपने डॉक्टर से बात करें, विशेषकर यदि आप बोन कैंसर या एडवांस्ड कैंसर से पीड़ित हों।

व्यायाम फिजियोलॉजिस्ट और फिजियोथेरेपिस्ट सुरक्षित तरीके की व्यायाम योजनाएँ बनाने में मदद कर सकते हैं। आप कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए स्थानीय सामुदायिक-आधारित व्यायाम क्लास या समूह में भाग लेने में भी सक्षम हो सकते/सकती हैं।

Cancer Council की वेबसाइट पर कैंसर से प्रभावित लोगों के लिए नि:शुल्क ऑनलाइन व्यायाम वीडियो हैं। और अधिक जानकारी के लिए cancercouncil.com.au/exercise देखें या हमारी नि:शुल्क पुस्तिका, *Exercise for People Living with Cancer* (कैंसर से ग्रस्त रहकर जीवन व्यतीत करने वाले लोगों के लिए व्यायाम) पढ़ें।

"शुरू में मैं व्हीलचेयर का प्रयोग करती थी, और फिर वॉकर का। मुझे सुपरमॉर्केट में ट्राली पसंद थी क्योंकि यह वॉकर का काम करती थी। बाद में, मैं व्यायाम करने वाली साइकल का प्रयोग कर सकी और मैंनें योग थेरेपी शुरू की। मैनें हर रोज़ निर्देशित मेडिटेशन भी किया। इससे मुझे उन चीज़ों से मानसिक और शारीरिक तौर पर दोबारा जुड़ने में मदद मिली जो इलाज से पहले मेरे लिए महत्वपूर्ण थी।" **Susan**

"After radiation therapy, I was so fatigued that initially all I could do was sit on the couch. I didn't realise the impact the treatment would have on my body, but little by little I could do more." **Susan**

Managing fatigue

Start by talking to your GP, nurse or specialist doctor about how you are feeling, including how long you have felt fatigued.

Sometimes it helps to write down how you are feeling from day to day. This can help you to learn when you have the most and least energy.

You may have tests to see what could be causing the fatigue. If possible, your doctor or nurse will treat the conditions that could be making you feel more fatigued. You may need to see to a specialist or a fatigue clinic (if available).

Exercise and fatigue

Exercise can help with your fatigue before, during and after treatment. Talk to your doctor about what is right for you, especially if you are living with bone cancer or advanced cancer.

Exercise physiologists and physiotherapists can help with safe exercise plans. You may also be able to join a local community-based exercise class or group for people with cancer.

Cancer Council has free online exercise videos for people affected by cancer. Visit cancercouncil.com.au/exercise for more information or see our free booklet, *Exercise for People Living with Cancer.*

"At first I used a wheelchair, then a walker. I loved the trolley at the supermarket because it was like a walker in disguise. Later, I could use an exercise bike and start yoga therapy. I also did a guided meditation every day. It helped physically and mentally to reconnect with things that were important to me before treatment." **Susan**

नींद और कैंसर

कैंसर के कारण होनी वाली थकान से पीड़ित लोगों को अक्सर सोने में कठिनाई होती है या वे बहुत अधिक सोते हैं। इससे थकान और बिगड़ सकती है, इसलिए जितनी नींद ज़रूरी है, उतनी नींद पूरी करने के तरीकों का पता लगाने के लिए अपनी स्वास्थ्य देखरेख टीम से बात करें।

सोते समय की रूटीन बनाने से मदद मिल सकती है, इसमें विश्राम करने की गतिविधियाँ शामिल हैं जैसे कि ध्यान लगाना। शाम के समय कंप्यूटर, मोबाइल फोन या टैबलेट का प्रयोग करने से परहेज करें, और दिन के समय सोने के समय को कम करें।

हो सकता है कि आप सलाह-मशवरा या संज्ञानात्मक व्यवहारिक थेरेपी (cognitive behavioural therapy - CBT) लेने पर विचार करें क्योंकि इनसे थकान और सोने की समस्याओं में मदद मिल सकती है। अपने क्षेत्र में विकल्पों के बारे में अपने GP से बात करें।

थकान का प्रबंध करने के सुझाव

थकान का प्रबंध करने का सबसे अच्छा तरीका आपकी व्यक्तिगत स्थिति पर निर्भर करेगा, परन्तु निम्नलिखित सामान्य सुझाव आपको रोज़मर्रा का प्रबंध करने में सहायता दे सकते हैं:

अपने दिन की योजना बनाएँ

- छोटे और प्रबंध करने योग्य उद्देश्य बनाएँ
- अपने दिन के दौरान आराम के समय शामिल करें
- अपनी गतिविधियाँ उस समय नियोजित करें जब आप दिन में सबसे अच्छा महसूस करते/करती हैं
- एक बार लंबे समय तक आराम करने की बजाए थोड़ी-थोड़ी देर की नींद या विराम लें
- आपसे मिलने आने वाले लोगों की संख्या सीमित करें।

Sleep and cancer

People with cancer fatigue often sleep too much or find it hard to sleep. This can make fatigue worse, so it is important to speak with your doctor or nurse.

It may help to have a bedtime routine including relaxing activities, such as meditation. Try not to use computers, mobile phones or tablets in the evening, and keep naps during the day short.

You can also try counselling or cognitive behavioural therapy (CBT) as these may help with fatigue and sleep problems. Speak with your doctor about options in your area.

Tips for managing fatigue

What will make you feel better will depend on your situation. But the following general tips may help you:

Plan your day

- Set small goals that you can complete
- Include rest times during your day
- Plan your activities for when you feel best in the day
- Have shorter naps or breaks instead of one long rest
- Limit the number of visitors you have.

अपना ध्यान रखें

स्वस्थ भोजन खाएँ और बहुत पानी पीएँ

शराब का सेवन करने से परहेज करें

धूम्रपान त्याग दें; इसे त्यागने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें या Quitline को 13 7848 पर फोन करें।

यदि हो सके तो व्यायाम करें, थोड़ा व्यायाम करने से भी मदद मिलेगी

ऐसे काम करें जिन्हें करके आपको खुशी मिलती है और आप आरामदेह महसूस करते/करती हैं

विश्राम करने और ध्यान लगाने की विधियों का प्रयास करें।

मदद माँगें

यदि हो सके, तो परिजनों, मित्रों या पड़ोसियों से आपकी मदद करने के लिए कहें

अपने डॉक्टरों और नर्सों से बात करें

किसी कैंसर नर्स से बात करने के लिए Cancer Council को फोन करें अपनी खुद की भाषा में उनसे बात करने के लिए 13 14 50 पर फोन करें

आपकी स्थानीय काउंसिल या सामाजिक कार्यकर्ता घर पर सहायता देने के लिए आपका संपर्क संगठनों से स्थापित कर सकती है (जैसे कि घर की साफ-सफाई, भोजन या शॉपिंग); कभी-कभार ये सेवाएँ नि:शुल्क होती हैं

याद रखें थकान में आम-तौर पर समय के साथ-साथ सुधार हो जाता है।

Look after yourself

Eat well and drink lots of water

Don’t drink alcohol

Stop smoking; talk to your doctor about stopping or call Quitline on 13 7848.

Exercise if you can, even a little bit will help

Do things that make you happy and make you feel relaxed

Try relaxation and meditation techniques.

Ask for help

If you can, ask family, friends or neighbours to help you

Speak with your doctors and nurses

Call Cancer Council to speak with a cancer nurse. Call 13 14 50 to speak to them in your own language.

Your local council or social worker can put you in touch with organisations for help at home (such as house cleaning, meals or shopping); sometimes these services are free

Remember fatigue usually gets better over time.

“मुझे यह मानना पड़ा कि मैं थकान से निपट रही थी और मैनें छोटे-छोटे सुधारों की सराहना की। मुझे ध्यान रखना पड़ा कि मैं ज़रूरत से ज्यादा काम न करूँ और लोगों ने जो मदद देने की पेशकश की मैनें उसे स्वीकार कर लिया। यह मेरे लिए बहुत चुनौतिपूर्ण था परन्तु इससे मदद मिली।” **Susan**

अपनी भाषा में किसी कैंसर नर्स से बात करें

अपनी भाषा में और अधिक जानकारी और समर्थन के लिए, 13 14 50 पर फोन करें। दुभाषिए से कैंसर नर्स से बात कराने के लिए Cancer Council Victoria को 13 11 20 पर संपर्क करने के लिए कहें। प्रशिक्षित कैंसर नर्सें आपकी चिंताएँ सुन सकती हैं, अतिरिक्त जानकारी दे सकती हैं, और आपका संपर्क स्थानीय सेवाओं से स्थापित करा सकती हैं।

ये सेवा कैंसर से प्रभावित किसी भी व्यक्ति के लिए है, इसमें उसके परिवार, देखरेखकर्ता और मित्र शामिल हैं। यह स्थानीय कॉल की लागत पर उपलब्ध है (मोबाइल से की जाने वाली कॉल्स को छोड़कर)।

अपनी भाषा में अन्य संसाधानों की नि:शुल्क प्रति के लिए निवेदन करें:

- कैं सर क्या होता है?
- कैंसर से ग्रस्त किसी व्यक्ति की देखरेख करना
- रिक्वरी (स्वास्थ्य-लाभ) की राह पर

“I had to accept that I was dealing with fatigue and celebrate small improvements. I had to be careful not to overdo it and whatever help people offered I took. That was very challenging for me but it helped.” **Susan**

Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call 13 14 50. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on 13 11 20 to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information, and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- What is cancer?
- Caring for someone with cancer
- On the road to recovery

अभिस्वीकृतियाँ

Dry July Foundation द्वारा वित्त-पोषित।

यह जानकारी उन क्लिनिशियनों की विशेषज्ञता पर आधारित है जो इस क्षेत्र और उपभोक्ता अनुभव में काम करते हैं। इस तथ्य पत्र में शामिल जानकारी Cancer Council Australia के तथ्य पत्र “Fatigue and Cancer” (2019) से ली गई है। इस तथ्य पत्र की समीक्षा Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria द्वारा की गई थी।

पाठक के लिए टिप्पणी

अपने स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मामलों के बारे में हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें। यह तथ्य पत्र का उद्देश्य एक सामान्य प्रस्तावना देना है और यह व्यवसायिक चिकित्सीय, कानूनी या वित्तीय परामर्श का स्थान नहीं ले सकता है। कैंसर से सम्बन्धित जानकारी को लगातार चिकित्सीय और अनुसंधान समुदायों द्वारा अपडेट और संशोधित किया जा रहा है। हालाँकि प्रकाशन के समय सटीकता को सुनिश्चित करने के लिए हर प्रकार से ध्यान रखा गया है, Cancer Council Australia और इसके सदस्य इस तथ्य पत्र में प्रदान की गई जानकारी के प्रयोग या इसपर निर्भरता के कारण पहुँची किसी चोट, हुई किसी हानि या क्षति के लिए कोई जिम्मेदारी नहीं लेते हैं।

Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation.

This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. The information contained in this fact sheet has been drawn from the Cancer Council Australia fact sheet “Fatigue and Cancer” (2019). This fact sheet was reviewed by Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.