

Как справляться с утомляемостью

Для людей, с раковыми заболеваниями, их семей и друзей

Утомляемость – это чувство острой усталости, которое испытывают многие люди, болеющие раком и проходящие лечение (химиотерапию, радиотерапию, гормональную терапию, а иногда и хирургическое вмешательство).

В этом информационном листке вы найдете ответы на распространенные вопросы об утомляемости, вызванной раком и его лечением.

Что такое утомляемость, вызванная раком?

Утомляемость, вызванная раком, означает усталость и недостаток энергии. Это самый распространенный побочный эффект рака и его лечения.

Утомляемость, вызванная раком, отличается от ежедневной усталости. Она наступает неожиданно. В отличие от обычной усталости, она не обязательно вызвана упражнениями или рабочим днем. Отдых не всегда помогает при такой утомляемости. Такое состояние может длиться неделями, месяцами, а иногда и годами, после того как вы прошли лечение. Доктора называют такое состояние ‘хронической утомляемостью’ или – долготекущей усталостью. Однако, у большинства людей их обычный уровень энергии восстанавливается в период от

полугода до года после окончания лечения.

Утомляемость может быть подавляющей и гнетущей. Это может воздействовать на разные аспекты вашей жизни.

Что вы испытываете при утомляемости?

У разных людей разные симптомы. Люди, страдающие утомляемостью, вызванной раком, описывают, что чувствуют себя слабо, измученно, сонно, вяло, изнуренно, путано и раздражительно. Некоторые описывают такое состояние, как ‘воздействие на весь организм’ и говорят, что ‘просто не могут двигаться’. Другие, даже после небольшой нагрузки, ощущают усталость и боль в конечностях, и начинают задыхаться.

Для многих людей такая утомляемость ни с чем не сравнима. Такое состояние часто бывает сложно описать, а для других людей сложно понять.

Как утомляемость воздействует на людей?

Многие люди с раковыми заболеваниями рассказывают, что утомляемость это самый сложный побочный эффект рака и его лечения. Утомляемость может воздействовать на мысли и чувства человека. Человек, страдающий утомляемостью, может:

- Больше спать или страдать бессонницей

- Испытывать физическое, эмоциональное и/или умственное истощение
- Ощущать тяжесть в руках и ногах
- Не хотеть заниматься обычными делами, как кушать, разговаривать с друзьями и членами семьи, ходить за покупками
- Испытывать сложности с концентрацией или ясностью мысли
- Не испытывать интерес к сексу
- Чувствовать, что все сложно. Из-за таких ощущений у людей может ухудшаться настроение.

У некоторых может даже начаться депрессия. Если человек продолжает грустить, ему сложно вставать утром и он не хочет заниматься тем, что любил раньше, то важно чтобы он побеседовал со своим врачом, позвонили в Cancer Helpline (Онкологическую информационную линию) по номеру **13 11 20** или в Multilingual Line (Многоязыковую линию по раковым заболеваниям) по номеру **13 14 50**. У больного может быть депрессия и помочь могут консультация психолога и лекарства.

‘Я и не могла подумать, что даже пять месяцев спустя после окончания лечения, я все еще буду чувствовать усталость ... Я не знала, что сделать, чтобы она прошла и мне было страшно, что так будет всегда, что я не вернусь в нормальное состояние, что у меня уже никогда не будет энергии.’

(Джорджина)

Что вызывает утомляемость?

Утомляемость во время лечения может быть вызвана побочными эффектами от такого лечения рака, как:

- Химиотерапия
- Радиотерапия
- Хирургическое вмешательство
- Пересадка костного мозга
- Биологическая терапия
- Гормональная терапия.

Распространенным побочным эффектом таких видов лечения является недостаток красных кровяных телец (анемия). При анемии в организме имеется меньше красных кровяных телец, переносящие кислород.

Рак может быть причиной утомляемости. Некоторые раковые опухоли вырабатывают токсины. Они могут вызывать усталость или не давать организму вырабатывать важные минералы, такие как калий и кальций.

Когда количество этих минералов снижается, то это воздействует на мышцы и может вызывать слабость и усталость. Иногда, лечение рака может влиять на гормональный уровень, что также сокращает уровень энергии.

Люди, больные раком, могут чувствовать усталость и по другим причинам: неправильное питание, боль, недостаток сна, стресс, депрессия, инфекции, лекарства, отсутствие физических упражнений.

Другие проблемы со здоровьем могут также воздействовать на людей с раковыми

заболеваниями; а также побочные эффекты от болеутоляющего, стероидов, снотворного или антидепрессантов; другие эмоциональные проблемы. Доктора стараются найти причины утомляемости, вызываемой раком, и наиболее эффективный метод контроля и лечения такого состояния.

Как люди справляются с утомляемостью, вызванной раком?

Если вы страдаете утомляемостью, вызванной раком, то будьте про это честны с самим собой и другими. Узнайте у вашего доктора, существуют ли какие-либо способы лечения, что могут помочь.

Вот перечень некоторых идей для людей, страдающих утомляемостью, вызванной раком.

- Планируйте несколько дел, с которыми вы можете справиться
- Отдохните, когда чувствуете, что устали
- Делайте несколько коротких перерывов на отдых или на сон, это предпочтительнее одного длинного перерыва
- Не делайте больше того, что в ваших силах
- Остановитесь до того, как очень устали
- Правильно питайтесь и пейте достаточно жидкости. Для некоторых людей, диета с большим количеством фруктов, овощей и зерновых продуктов (как макароны или рис) дает им чувство энергии. Некоторые чувствуют себя лучше кушая больше мяса. Если вам необходим совет или помощь с планированием вашей диеты или увеличением уровня энергии, обратитесь к диетологу
- Курение утомляет. Если вы курите, поговорите с вашим доктором или позвоните в Quitline (Линию для бросающих курить) по номеру **13 78 48**
- Алкоголь также может вызывать усталость и потерю энергии. Сократите количество употребляемого алкоголя
- Физические упражнения помогают людям быть сильными и лучше себя чувствовать. Если вы не привыкли к физическим упражнениям, начните с медленных прогулок от пяти до десяти минут. Если прогулки не вызывают у вас дискомфорта, то постепенно увеличивайте их продолжительность. Другим хорошим и простым упражнением является растяжка
- Если вы привыкли много упражняться и вести активный образ жизни, то подумайте об упражнениях, требующих меньшего напряжения, таких как йога, тай чи, или даже ходьба
- Полчаса активных физических упражнений 5-6 дней в неделю может помочь в борьбе с утомляемостью
- Старайтесь заниматься тем, что делает вас счастливыми
- Вы можете почувствовать себя лучше, посмеявшись от души с друзьями, поиграв с детьми или домашними животными
- Музыка, книги и медитация могут помочь вас расслабиться

- **Делайте то, что вам нужно и хочется**
- Если друзья и семья предлагают вам помощь, позвольте им помочь вам в том, что вы обычно делаете сами
- Если вы устали от гостей, скажите им, что вам нужно отдохнуть
- Старайтесь избегать стресса и научитесь расслабляться
- Записывайте, когда вы чувствуете усталость и планируйте дела на время, когда вы не так устали
- Позвоните в Cancer Council Helpline (Онкологическую информационную линию) по номеру **13 11 20**, чтобы поговорить с добровольцем из программы Cancer Connect, который может поделиться своей историей о борьбе с усталостью
- Присоединитесь к Группе поддержки при раковых заболеваниях или поговорите с онкологической медсестрой из Cancer Council Helpline (Онкологической информационной линии). Говоря о ваших чувствах, вы можете уменьшить бремя усталости, и узнать о том, как другие люди в похожих ситуациях справляются с ней.

Подсказки о том, как справляться с ежедневными обязанностями

Если вы страдаете от утомляемости, вызванной раком, то обратитесь в ваш местный совет, чтобы узнать, как вам могут помочь. (Чтобы найти

необходимый номер телефона, используйте телефонный справочник, смотрите в разделе бизнес, по названию совета). Местные советы могут поставлять приготовленную еду; убирать дом, делать небольшие починки и убирать сад; ухаживать в течение дня за взрослыми или детьми; домашними животными; и организовывать приход волонтеров. Некоторые из этих услуг предоставляются бесплатно, за другие необходимо вносить небольшую оплату. Социальный работник в вашей больнице может рассказать вам об этих услугах. Также могут помочь физиотерапевт или медико-социальный работник.

На работе

- Если вам из-за усталости сложно выполнять ежедневные обязанности, то попросите вашего работодателя, если возможно, изменить ваши обязанности и часы работы
- Если вам тяжело работать из-за усталости, подумайте об отпуске или сокращении ваших рабочих часов
- Планируйте более интенсивную работу на период, когда вы чувствуете себя наиболее энергично. На периоды, когда вы наиболее устаете, планируйте короткие перерывы
- Если на вашей работе вам нужно много нагибаться и двигаться, то попросите вашего работодателя изменить ваши обязанности, если возможно
- Ознакомьтесь с вашими правами, если у вас возникли проблемы с трудоустройством или с вашим работодателем из-за вашей болезни или связанной с ней лечением. Для

получения более детальной информации, посетите веб-страницу www.cancervic.org.au или позвоните в Cancer Council Helpline (Онкологическую информационную линию) по номеру **13 11 20**.

Всегда ли хорошо отдыхать?

- Друзья и члены семьи могут советовать человеку, больному раком, 'не волноваться' и 'побольше отдыхать'. Но пребывание в постели на протяжении долгого периода времени может вызвать еще большую усталость. Длительный отдых вызывает ослабление мышц и становится сложнее вести активный образ жизни. Если вы страдаете утомляемостью, вызванной раком, то старайтесь быть как можно активнее, но чтобы не утомиться еще сильнее
- Узнайте у вашего доктора и медсестры, какой постельный режим и режим упражнений необходимы
- Другие могут не понимать, что от отдыха утомляемость не проходит. Объясните им, что утомляемость отличается от обычной усталости.

Когда нужно обратиться к доктору или медсестре

Если вы страдаете утомляемостью, вызванной раком, то поговорите с вашим доктором перед началом программы по физическим упражнениям. Узнайте у доктора, как

справляться с усталостью и вести как можно более нормальный образ жизни.

Обратитесь к доктору или медсестре, если:

- У вас кружится голова
- Вы теряете баланс при ходьбе или когда встаете с кровати или со стула
- Вы упали или ушиблись
- Ваше тело болит
- У вас недостаток энергии
- Вам сложно просыпаться
- Вы были слишком уставшие, чтобы встать с кровати в течении суток
- У вас сложности с дыханием
- Ваша усталость усилилась
- Вы растеряны и не можете ясно мыслить
- У вас сложности со сном.

Когда утомляемость пройдет?

С окончанием лечения рака, утомляемость может пройти. Некоторые люди продолжают испытывать утомляемость после окончания лечения. Иногда утомляемость проходит, но потом может вернуться назад.

Старайтесь быть терпеливым, если вы не выздоравливаете так быстро, как бы вам хотелось.

Если утомляемость беспокоит вас, то поговорите с вашим врачом или медсестрой. Они возможно могут определить, как долго утомляемость будет продолжаться.

Multilingual Cancer Information Line (Многоязыковая линия по раковым заболеваниям) 13 14 50, предоставляет информацию о раковых заболеваниях на вашем языке. Люди, больные раком, могут с

помощью переводчика поговорить с опытной онкологической медсестрой и получить информацию про раковые заболевания и необходимую поддержку – все звонки по стоимости местного звонка.

Сделайте следующее:

1. Позвоните в Службу письменного и устного перевода по номеру 13 14 50, с понедельника по пятницу, с 9 утра до 5 вечера.
2. Скажите, переводчик с какого языка вам необходим.
3. Подождите переводчика на линии (может занять до 3 минут).
4. Попросите переводчика связаться с Cancer Council Victoria Helpline (Онкологической информационной линией Совета по раковым заболеваниям штата Виктории) по номеру 13 11 20.
5. Вас соединят с переводчиком и онкологической медсестрой.

Для получения информации и поддержки на английском языке, позвоните по номеру **13 11 20**.

Обновлено: Ноябрь 2010

