

Sự Mệt mỏi và Bệnh ung thư

Thông tin dành cho người bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư.

Tờ thông tin này được chuẩn bị để giúp quý vị hiểu hơn về sự mệt mỏi, một phản ứng phụ phổ biến của bệnh ung thư và các điều trị của bệnh ung thư.

Mệt mỏi là gì?

Mệt mỏi là khi quý vị cảm thấy rất mệt, yếu, không còn sức lực và kiệt sức. Nó khác với sự mệt mỏi thông thường bởi vì việc nghỉ ngơi hay giấc ngủ thường không phải lúc nào cũng giúp được. Một số người mô tả nó như một sự kiệt sức về tinh thần lẫn thể chất. Hầu hết mọi người trải nghiệm mệt mỏi sau chẩn đoán ung thư.

Điều quan trọng là tìm kiếm trợ giúp để chế ngự sự mệt mỏi. Đây là một phần quan trọng trong việc chăm sóc toàn diện của quý vị. Hãy nói chuyện với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị về hỗ trợ và điều trị.

Những triệu chứng là gì?

Sự mệt mỏi ảnh hưởng người bị ung thư theo nhiều cách khác nhau. Cách mà quý vị cảm nhận có thể thay đổi theo thời gian và có thể khác nhau trước, trong và sau khi điều trị.

Một số triệu chứng có thể là:

- có ít hoặc không có năng lượng
- đau nhức các cơ
- yếu ớt và chậm chạp
- khó khăn trong việc suy nghĩ rõ ràng hay tập trung
- không thể làm những công việc thường ngày

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

Cảm thấy mệt mỏi không phải lúc nào cũng có nghĩa là bệnh ung thư nặng hơn hay quay trở lại. Nếu quý vị lo lắng, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc gọi Cancer Council 13 11 20.

Các nguyên nhân của sự mệt mỏi

Mệt mỏi có thể gây ra do:

- bản thân bệnh ung thư
- các điều trị ung thư
- thuốc, chẳng hạn như thuốc giảm đau
- phản ứng phụ của việc điều trị, chẳng hạn như hồng cầu thấp (thiếu máu) hoặc bị đau.
- thay đổi về những gì quý vị ăn
- căng thẳng
- những thay đổi về tâm trạng, kể cả trầm cảm
- khó ngủ
- thiếu tập thể dục
- những vấn đề về sức khỏe khác, chẳng hạn như bị nhiễm trùng.

Mệt mỏi kéo dài bao lâu?

Mệt mỏi có thể kéo dài trong suốt thời gian điều trị ung thư và ít lâu sau khi việc điều trị chấm dứt. Mức độ năng lượng thường cải thiện theo thời gian. Hầu hết mọi người cảm thấy đỡ hơn sau khi kết thúc điều trị 6-12 tháng. Đối với một số người, sự mệt mỏi có thể tiếp tục lâu hơn.

Không phải vì một người nhìn có vẻ như đã hồi phục mà có nghĩa là họ đã có được sức mạnh hoặc mức năng lượng để làm mọi thứ mà họ đã làm trước khi chẩn đoán.

Tác động của sự mệt mỏi

Một số người nói rằng sự mệt mỏi là phản ứng phụ khó khăn nhất của bệnh ung thư. Đôi khi quý vị nhìn có vẻ khỏe mạnh nhưng vẫn cảm thấy cực kỳ mệt mỏi, làm cho quý vị cảm thấy bức bối và cô lập. Nếu quý vị tiếp tục cảm thấy bức bối hay buồn rầu, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Quý vị có thể thấy tâm trạng xuống dốc hoặc trầm cảm, và việc chữa trị có thể giúp được.

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.

“Sau khi xạ trị, tôi quá mệt mỏi đến mức điều tôi có thể làm ban đầu là ngồi trên trường kỷ. Tôi đã không nhận ra tác động của việc điều trị đối với cơ thể của mình, nhưng từng chút từng chút một tôi có thể làm được hơn nữa.” Susan

Khống chế mệt mỏi

Hãy bắt đầu bằng việc nói chuyện với GP, y tá hoặc bác sĩ chuyên khoa của quý vị về việc quý vị đang cảm thấy thế nào, bao gồm cả việc quý vị thấy mệt mỏi bao lâu rồi.

Viết ra mỗi ngày việc mình cảm thấy như thế nào có thể giúp ích. Điều này có thể giúp quý vị biết được khi nào mình có năng lượng ít nhất và nhiều nhất.

Quý vị có thể làm những xét nghiệm để xem điều gì gây ra mệt mỏi. Nếu có thể, đội ngũ chăm sóc sức khỏe sẽ điều trị những chứng như đau nhức hoặc thiếu máu có thể đang góp phần cho sự mệt mỏi. Quý vị có thể cần gặp chuyên gia hoặc một phòng khám về mệt mỏi (nếu có).

Tập thể dục để khống chế mệt mỏi

Mặc dù có vẻ lạ lùng, nhưng việc tập thể dục có thể giúp kiểm chế mệt mỏi trước, trong và sau khi điều trị. Hãy nói chuyện với bác sĩ điều gì là đúng với quý vị, đặc biệt nếu quý vị đang sống với bệnh ung thư xương hoặc ung thư giai đoạn cuối.

Các bác sĩ chuyên về sinh lý và chuyên gia vật lý trị liệu chuyên về tập thể dục có thể giúp đỡ với các kế hoạch tập thể dục an toàn. Quý vị có thể tham gia vào một lớp hoặc nhóm tập thể dục cộng đồng dành cho người bị ung thư.

Cancer Council có những đoạn phim tập thể dục trực tuyến miễn phí cho người bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư. Truy cập cancercouncil.com.au/exercise để có thêm thông tin hoặc xem cẩm nang Tập thể dục cho Người sống với Bệnh Ung thư của chúng tôi.

“Đầu tiên tôi dùng xe lăn, sau đó là dụng cụ tập đi. Tôi thích cái xe đẩy trong siêu thị bởi vì nó giống như dụng cụ tập đi được ngụy trang. Sau đó, tôi có thể dùng xe đạp tập thể dục và bắt đầu trị liệu bằng yoga. Tôi cũng thực hiện tập thiền có hướng dẫn mỗi ngày. Điều đó giúp về thể chất lẫn tinh thần để kết nối lại với những điều quan trọng với tôi trước khi điều trị.” 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

Giấc ngủ và bệnh ung thư

Người bị mệt vì bệnh ung thư thường khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều. Điều này có thể làm cho sự mệt mỏi tệ hơn, vì vậy nói chuyện với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị là quan trọng để tìm cách ngủ đủ giấc.

Việc thiết lập một thói quen ngủ gồm các hoạt động thư giãn, chẳng hạn như thiền, có thể giúp được. Tránh dùng máy tính, điện thoại di động hoặc máy tính bảng vào chiều tối, và ngủ ít lại vào ban ngày.

Có thể quý vị muốn cân nhắc việc tư vấn hoặc liệu pháp nhận thức hành vi (cognitive behavioural therapy – CBT) vì những cách này có thể giúp được khi mệt mỏi và khó ngủ. Hãy nói chuyện với GP của quý vị về những lựa chọn tại nơi quý vị ở.

Các mẹo để kiểm soát mệt mỏi

Cách tốt nhất để kiểm soát sự mệt mỏi sẽ tùy vào hoàn cảnh cá nhân của quý vị, nhưng những mẹo sau có thể giúp quý vị xoay sở được mỗi ngày:

Lập kế hoạch cho ngày của quý vị

-  Lập ra những mục tiêu nhỏ, có thể quản lý được
-  Bao gồm thời gian nghỉ ngơi trong ngày
-  Lập kế hoạch cho những hoạt động của mình khi quý vị cảm thấy khỏe nhất trong ngày
-  Ngủ giấc ngắn hơn hoặc giải lao ngắn hơn thay vì nghỉ ngơi một giấc dài.
-  Giới hạn số lượng khách đến thăm

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.

Chăm sóc bản thân quý vị



Ăn tốt và uống nhiều nước



Tránh rượu bia



Bỏ hút thuốc; hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc bỏ thuốc lá hoặc gọi Quitline 13 7848.



Hãy tập thể dục nếu có thể, thậm chí chỉ một chút cũng sẽ hiệu quả



Làm những việc làm quý vị vui và khiến quý vị cảm thấy thư giãn



Thử những kỹ thuật thư giãn và thiền

Tìm kiếm giúp đỡ



Nếu có thể, hãy nhờ gia đình, bạn bè hoặc hàng xóm để giúp quý vị



Nói chuyện với bác sĩ và y tá của quý vị



Gọi Cancer Council để nói chuyện với một y tá về bệnh ung thư. Gọi 13 14 50 để nói chuyện với họ bằng ngôn ngữ của quý vị



Hội đồng hoặc nhân viên xã hội địa phương có thể liên lạc quý vị với những tổ chức để giúp đỡ tại nhà (chẳng hạn như lau chùi nhà cửa, nấu ăn hay mua sắm); thỉnh thoảng những dịch vụ này miễn phí.



Hãy nhớ rằng theo thời gian thì việc mệt mỏi thường đỡ hơn.

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.

“Tôi đã phải chấp nhận rằng tôi đang đương đầu với sự mệt mỏi và mừng vui với những tiến bộ nhỏ. Tôi đã phải cẩn thận để không làm quá sức và ai muốn giúp bất kỳ thứ gì tôi đều nhận lấy. Điều đó đối với tôi rất thử thách nhưng nó lại giúp ích.” **Susan**

Nói chuyện với một y tá về ung thư bằng ngôn ngữ của quý vị

Để có thêm thông tin và hỗ trợ bằng ngôn ngữ riêng của quý vị, hãy gọi 13 14 50. Yêu cầu thông dịch viên liên lạc Cancer Council Victoria ở 13 11 20 để nói chuyện với y tá chuyên về ung thư. Y tá được đào tạo về bệnh ung thư có thể lắng nghe những lo lắng của quý vị, cung cấp thêm thông tin và kết nối quý vị với những dịch vụ địa phương.

Dịch vụ này dành cho bất kỳ ai bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư, gồm có gia đình, người chăm sóc và bạn bè. Dịch vụ có sẵn với chi phí của một cuộc gọi địa phương (trừ điện thoại di động).

Hãy hỏi một bản miễn phí của các nguồn tài liệu khác bằng ngôn ngữ của quý vị:

- Chăm sóc cho người bị ung thư
- Ăn tốt trong điều trị ung thư
- Ung thư là gì?
- Học cách thư giãn khi bạn bị ung thư
- Hành trình hồi phục

Lời cảm ơn

Được tài trợ bởi Dry July Foundation.

Thông tin này được dựa vào chuyên môn của các bác sĩ làm việc trong lĩnh vực và kinh nghiệm của người tiêu dùng. Thông tin trong này được lấy từ "Fatigue and Cancer" 2019 của Cancer Council Australia. Tờ thông tin này đã được bình duyệt bởi Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Ghi chú dành cho người đọc

Luôn tham vấn bác sĩ của quý vị về những vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Tờ thông tin này được chủ định như là một giới thiệu chung và không thay thế cho lời khuyên chuyên môn về y tế, pháp lý và tài chính. Thông tin về bệnh ung thư liên tục được cập nhật và chỉnh sửa bởi các cộng đồng về y khoa và nghiên cứu. Mặc dù đã cẩn thận để đảm bảo tính chính xác tại thời điểm xuất bản, Cancer Council Australia và tất cả các thành viên miễn trừ tất cả trách nhiệm đối với bất kỳ thương tổn, mất mát hoặc hư hại nào xảy ra do việc sử dụng hoặc dựa vào thông tin cung cấp trong tờ thông tin này.

“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:

- Caring for someone with cancer
- Eating well during treatment
- What is cancer?
- Learning to relax when you have cancer
- On the road to recovery

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.