

Đổi phó tình trạng kiệt sức khi bị ung thư

Dành cho người bị ung thư, gia đình và bạn bè của họ

Sự kiệt sức là cảm giác mệt mỏi nghiêm trọng của nhiều người bị ung thư khi đang được điều trị (hóa trị, xạ trị, liệu pháp nội tiết tố và đôi khi là phẫu thuật).

Tờ thông tin này trả lời những câu hỏi thường gặp về tình trạng kiệt sức khi bị ung thư và việc điều trị gây ra.

Kiệt sức khi bị ung thư là gì?

Kiệt sức khi bị ung thư nghĩa là tình trạng mệt mỏi và mất sức. Kiệt sức là tác dụng phụ phổ biến nhất khi bị ung thư và điều trị ung thư.

Kiệt sức khi bị ung thư rất khác với sự mệt mỏi thường ngày. Nó có thể đến bất ngờ. Không như sự mệt mỏi thường ngày, bệnh nhân bị mệt mỏi không nhất thiết là do tập thể dục hoặc có một hoạt động kéo dài cả ngày. Không phải lúc nào nghỉ ngơi cũng giảm bớt mệt mỏi. Nó có thể kéo dài hàng tuần lễ, hàng tháng trời hoặc thậm chí nhiều năm sau khi kết thúc điều trị. Các bác sĩ gọi đây là 'kiệt sức kinh niên' hoặc – mệt mỏi kéo dài. Tuy nhiên, phần lớn mọi người sẽ có lại mức sức lực bình thường trong khoảng từ sáu tháng đến một năm sau khi việc điều trị kết thúc.

Sự kiệt sức có thể đè nén và gây bực bội. Nó có thể ảnh hưởng đến nhiều mặt trong cuộc sống của quý vị.

Cảm giác kiệt sức đó như thế nào?

Mỗi người mỗi khác, không ai có triệu chứng giống nhau. Những bệnh nhân

ung thư bị kiệt sức tả lại cảm giác yếu ớt, vô lực, buồn ngủ, mơ màng, mệt mỏi, bối rối hoặc nóng nảy. Một số bệnh nhân miêu tả đó như là 'cảm nghiệm toàn thân' và cho biết họ 'không thể nhúc nhích'. Một số khác cảm thấy chân tay bị mệt mỏi hoặc đau và thấy khó thở, dù chỉ mới vừa làm một hoạt động nhỏ.

Đối với nhiều người, kiệt sức khi bị ung thư không hề giống với những gì họ đã từng cảm nghiệm. Thường là khó miêu tả rõ ràng và người khác khó mà hiểu được cảm giác đó.

Sự kiệt sức tác động đến con người ra sao?

Nhiều người bị ung thư cho hay kiệt sức là cái khó chịu nhất trong tất cả các tác dụng phụ do ung thư và việc điều trị gây ra. Kiệt sức có thể tác động đến cách con người suy nghĩ cũng như cảm nhận. Người bị kiệt sức có thể:

- Cần ngủ nhiều hơn hoặc thấy khó ngủ
- Bị kiệt sức về thể chất, tình cảm và/hoặc tâm thần
- Cảm thấy chân tay nặng nề
- Không muốn làm những việc bình thường như ăn uống, trò chuyện với bạn bè và gia đình hoặc mua sắm
- Thấy khó tập trung hoặc suy nghĩ rõ ràng
- Không thấy ham muốn tình dục
- Cảm thấy mọi việc đều khó. Tâm trạng có thể xuống dốc vì những cảm nhận này.

Có một số người thậm chí còn bị trầm cảm. Nếu một người bị cảm giác buồn bã kéo dài, thấy khó thức dậy vào buổi sáng hoặc không

thấy thích làm những điều mà họ từng thích làm thì điều quan trọng là họ cần nói cho bác sĩ biết, bằng cách gọi Cancer Helpline (Đường dây Thông tin về Ung thư) qua số **13 11 20** hoặc Multilingual Line (Đường dây Đa ngôn ngữ) qua số **13 14 50**. Họ có thể bị trầm cảm và việc tư vấn hoặc thuốc men có thể giúp ích.

‘Tôi không hề biết rằng mãi đến năm tháng sau khi kết thúc điều trị mà tôi vẫn còn mệt... Tôi không biết làm sao để đỡ hơn và tôi sợ đó là chuyện sẽ xảy đến: rằng tôi sẽ không thể trở lại bình thường, rằng tôi sẽ không bao giờ có lại được sức lực.’ (Georgina)

Điều gì gây ra kiệt sức khi bị ung thư?

Kiệt sức trong lúc điều trị có thể là do các tác dụng phụ từ việc điều trị ung thư như:

- Hóa trị
- Xạ trị
- Phẫu thuật
- Ghép tủy xương
- Các liệu pháp sinh học
- Các liệu pháp nội tiết tố

Một tác dụng phụ thường gặp từ việc trị liệu đó là không có đủ hồng cầu (thiếu máu). Chứng thiếu máu có nghĩa là trong máu có ít hồng cầu hơn để đưa dưỡng khí đến khắp cơ thể.

Ung thư có thể gây mệt mỏi. Có những khối ung thư tiết ra độc tố. Những chất này có thể gây mệt mỏi hoặc ngăn cơ thể sản xuất những khoáng chất quan trọng như chất kali và canxi.

Nồng độ những khoáng chất đó khi xuống quá thấp sẽ tác động đến cơ bắp và có thể gây suy yếu và mệt mỏi. Đôi khi việc điều trị ung thư có thể tác động đến nồng

độ nội tiết tố và điều này cũng có thể làm bệnh nhân bị mất sức.

Những yếu tố khác có thể khiến người bị ung thư cảm thấy mệt mỏi: ăn không ngon, cơn đau, ngủ không yên, cảm thấy căng thẳng, bị trầm cảm, đối phó với bệnh truyền nhiễm, một số loại thuốc và không tập thể dục.

Người bị ung thư cũng có thể bị tác động bởi các vấn đề sức khỏe khác; tác dụng phụ do thuốc giảm đau, kích thích tố, thuốc ngủ hoặc thuốc an thần; và các vấn đề về cảm xúc.

Các bác sĩ hiện đang cố gắng tìm hiểu nguyên nhân gây ra kiệt sức khi bị ung thư và những cách tối ưu để kiểm soát và trị liệu nó.

Đối phó với kiệt sức khi bị ung thư ra sao?

Nếu thấy kiệt sức khi bị ung thư thì quý vị nên thành thật với bản thân và những người khác về điều đó. Hãy hỏi bác sĩ xem liệu có cách điều trị y khoa nào có thể giúp được không.

Sau đây là một số ý tưởng cho những ai thấy kiệt sức khi bị ung thư:

- Lên kế hoạch cho một số hoạt động mà quý vị có thể kiểm soát
- Nghỉ ngơi khi quý vị cảm thấy mệt
- Hãy chia thành nhiều giấc ngủ hoặc đợt nghỉ ngắn thay vì một khoảng nghỉ dài
- Đừng cố làm quá sức
- Dừng lại trước khi bị quá mệt
- Ăn đủ và uống nhiều chất lỏng. Một số người nhận thấy chế độ ăn gồm nhiều rau trái và hạt ngũ cốc (như mì và cơm) cho họ cảm giác có sức. Có người cảm thấy khỏe hơn khi có nhiều thịt hơn trong chế độ ăn. Hãy nhờ chuyên gia dinh dưỡng giúp nếu quý vị cần được tư vấn hoặc giúp lập kế hoạch các bữa ăn hoặc tăng mức năng lượng

- Hút thuốc gây mệt mỏi. Nếu có hút thuốc thì quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ của mình hoặc Quitline (Đường dây Cai thuốc lá) qua số 13 78 48
- Rượu bia có thể gây mệt mỏi và mất sức. Hãy uống ít rượu bia
- Tập thể dục giúp con người khỏe mạnh hơn. Nếu không quen tập thể dục thì quý vị hãy bắt đầu bằng cách đi bộ chậm rãi trong khoảng 5 tới 10 phút. Rồi từ từ nâng thời lượng lên nếu cảm thấy được. Giãn gân cốt là một bài tập thể dục nhẹ và bổ ích
- Nếu đã quen tập thể dục nhiều và năng động thì quý vị hãy xem xét những bài thể dục ít vận động hơn như yoga, taichi hoặc thậm chí chỉ là đi bộ
- Ba mươi phút tập thể dục tích cực trong năm tới sáu ngày mỗi tuần có thể giúp đỡ bị kiệt sức
- Cố gắng làm những điều giúp quý vị vui vẻ
- Cùng cười đùa với bạn bè hoặc chơi với trẻ hoặc thú cưng có thể giúp quý vị thấy đỡ hơn
- Nghe nhạc, đọc sách và thiền có thể giúp quý vị thư giãn
- Làm những điều mà quý vị cần và muốn làm
- Nếu bạn bè và gia đình đề nghị giúp thì hãy để họ làm một số điều mà bình thường quý vị vẫn làm
- Nếu khách đến thăm làm quý vị thấy mệt thì hãy cho họ biết là quý vị cần được nghỉ ngơi
- Tránh căng thẳng khi có thể và học cách thư giãn
- Ghi nhận lại những lúc quý vị thấy mệt mỏi và lập kế hoạch làm việc khi quý vị cảm thấy ít mệt hơn
- Gọi Cancer Council Helpline (Đường dây Hội đồng Ung thư) qua số **13 11 20** để nói chuyện với một thiện nguyện viên Cancer Connect (Kết nối Ung thư), là người có thể chia sẻ câu chuyện chiến đấu với ung thư của họ
- Tham gia một Nhóm Giúp Ung thư hoặc nói chuyện với y tá ung thư qua Cancer Council Helpline (Đường dây Hội đồng Ung thư). Tâm sự về cảm xúc của quý vị có thể làm giảm gánh nặng kiệt sức và quý vị có thể biết cách mà những người khác trong hoàn cảnh tương tự đã xoay sở ra sao.

Lời khuyên cách quản lý sinh hoạt hàng ngày

Nếu thấy kiệt sức khi bị ung thư thì quý vị hãy hỏi hội đồng thành phố xem họ có thể giúp quý vị bằng cách nào. (Dùng Niên Giám - White Pages, mục thương mại - business, trong phần tên của hội đồng - council's name) Hội đồng thành phố có thể cung cấp các bữa ăn; lau dọn nhà cửa, bảo trì và làm vườn; coi sóc cho người lớn và trẻ em trong ngày; coi sóc thú nuôi; và thiện nguyện viên đến thăm nhà. Một số dịch vụ này là miễn phí và một số thì tính giá rẻ. Nhân viên công tác xã hội tại bệnh viện có thể cho quý vị biết về các dịch vụ khác. Một chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên viên phục hoạt cũng có thể giúp.

Tại chỗ làm

- Nếu thấy khó làm công việc bình thường do bị kiệt sức thì quý vị hãy hỏi xem liệu chủ hãng có thể điều chỉnh công việc hoặc số giờ làm của quý vị
- Nếu vì kiệt sức mà quý vị thấy khó làm việc được thì nên cân nhắc việc xin nghỉ phép hoặc giảm giờ làm trong khoảng thời gian ngắn
- Lên kế hoạch làm với cường độ cao khi quý vị cảm thấy có sức lực và lập kế hoạch cho nhiều đợt nghỉ ngắn cho những khi quý vị có thể bị mệt

- Nếu công việc của quý vị có nhiều động tác khom người và di chuyển thì hãy đề nghị với chủ hãng xem quý vị có thể chuyển sang làm công việc khác trong một thời gian ngắn không
- Nếu gặp khó khăn về việc làm hoặc về phía công ty vì lý do bị ung thư hoặc bất kỳ điều gì liên quan đến việc điều trị ung thư thì quý vị cần biết quyền của mình. Hãy vào **www.cancervic.org.au** hoặc gọi Cancer Council Helpline (Đường dây Hội đồng Ung thư) qua số **13 11 20** để biết thêm chi tiết.

Có phải nghỉ ngơi luôn là hay nhất?

- Bạn bè và gia đình có thể khuyên người đang kiệt sức khi bị ung thư nên ‘cứ từ từ’ và ‘nghỉ ngơi nhiều vào’. Nhưng ở trên giường trong một khoảng thời gian dài có thể khiến cho người ta còn mệt mỏi hơn. Nghỉ trong một thời gian dài có thể khiến cho cơ bắp bị suy yếu và khó hoạt động. Nếu bị kiệt sức do ung thư thì hãy cố hoạt động bằng hết khả năng miễn là đừng để bị kiệt sức nhiều hơn
- Hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá xem họ đề nghị quý vị nên nghỉ bao lâu và tập thể dục với khối lượng bao nhiêu
- Những người khác có thể không hiểu được rằng nghỉ ngơi cũng không giúp hết kiệt sức. Hãy giải thích rằng loại mệt mỏi này khác với mệt mỏi bình thường.

Khi nào nên nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá

Nếu kiệt sức khi bị ung thư thì quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ trước khi bắt đầu chương trình thể dục. Hãy hỏi bác sĩ cách

kiểm soát sự kiệt sức và có một cuộc sống càng bình thường càng tốt.

Hãy báo cho bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị:

- Bị chóng mặt
- Thấy mất thăng bằng khi đi hoặc ra khỏi giường hoặc ghế
- Bị té hoặc thương
- Cơ thể đau nhức
- Bị mất sức
- Thấy khó thức giấc
- Cảm thấy quá mệt nên không ra khỏi giường được trong 24 tiếng
- Bị bất kỳ khó khăn nào về hô hấp
- Bị mệt mỏi nhiều hơn
- Cảm thấy bối rối hoặc không suy nghĩ rõ ràng được
- Bị khó ngủ.

Khi nào sẽ đỡ bị kiệt sức hơn?

Sự kiệt sức có thể giảm bớt khi việc điều trị ung thư kết thúc. Có những người vẫn bị kiệt sức sau khi việc điều trị kết thúc. Đôi khi sự kiệt sức giảm bớt nhưng sau đó lại trở lại.

Hãy kiên nhẫn nếu quý vị không hồi phục nhanh như ý.

Nếu sự kiệt sức làm quý vị lo lắng thì quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của mình. Họ có thể ước lượng sự kiệt sức đó kéo dài trong bao lâu.

Multilingual Cancer Information Line (Đường dây Thông tin Đa ngôn ngữ về Ung thư)

13 14 50 cung cấp cho người gọi thông tin về ung thư bằng ngôn ngữ của họ. Những người bị ung thư tác động có thể nhờ thông dịch viên nói chuyện với một y tá giàu kinh nghiệm về

ung thư và nhận thông tin cũng như trợ giúp về ung thư - mà chỉ phải trả cước phí của một cuộc điện thoại nội hạt.

Hãy làm theo những bước sau đây:

1. Gọi Dịch vụ Thông Phiên dịch qua số 13 14 50, thứ Hai tới thứ Sáu, 9 giờ sáng – 5 giờ chiều
2. Nêu ngôn ngữ mà quý vị cần.
3. Cầm điện thoại chờ được nối máy với một thông dịch viên (có thể mất 3 phút)
4. Nhờ thông dịch viên liên lạc với Cancer Council Victoria Helpline (Đường dây Trợ giúp Hội đồng Ung thư bang Victoria) qua số 13 11 20
5. Quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên và một y tá chuyên về ung thư.

Mời quý vị gọi **13 11 20** để biết thêm chi tiết và được trợ giúp bằng tiếng Anh.

Lần cập nhật cuối: Tháng 11 năm 2011

