

الإعياء: الشعور بالتعب أو الإنتهاك



الإعياء من بين الأعراض الشائعة خلال علاج السرطان

إذا شعرت بالتعب والضعف، حتى بعد أخذ قسط كافٍ من النوم ليلاً، فليست وحدك. يُعد الإعياء من أشهر الأعراض الجانبية لمرضى السرطان والأشخاص المهتمين بهم. قد يكون من الصعب عليك القيام بالأشياء التي تريد عملها، مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط.

يمكن أن يكون الإعياء بدنيًا أو عقليًا أو بدنيًا وعقليًا معًا

- بالنسبة للإعياء الجسماني، تشعر بأن جسمك منهكًا. فلا يكون لديك طاقة للقيام بشيء إضافي.
- بالنسبة للإعياء العقلي، تشعر بالإجهاد وتفاقم القلق. قد يكون من الصعب التركيز على المهام وتذكر الأشياء. تصبح سريع الغضب.

يمكن أن تتسبب تلك المشكلات في الإعياء لكلٍ من المرضى ومقدمي الرعاية.

ما الذي يسبب الإعياء؟

- السرطان والعلاجات. يعد الإعياء من أكثر الآثار الجانبية شيوعًا لعلاجات السرطان مثل العلاج الكيميائي والإشعاعي. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يتسبب المرض والعلاجات في الألم وخفض نسبة خلايا الدم الحمراء، مما يؤدي إلى الشعور بالإعياء.
- القلق أو الاكتئاب. إذا كنت تعاني من السرطان، ففي الغالب ستشعر بالقلق والتوتر. يمكن أن تنهك تلك المشاعر.
- عادات صحية غير سليمة. تعاطي الكحوليات أو العقاقير، أو قلة النوم، أو العادات غير الصحية.
- قثلة النشاط البدني أو المبالغة فيه.
- المشكلات الصحية الأخرى. قد يكون الإعياء دليلاً على حالة صحية أو أحد الآثار الجانبية للعقاقير أو العلاج المستخدم.

لعلاج بعض الأمراض كداء السكري أو أمراض القلب أو الكبد.

كيف يمكنني السيطرة على الإعياء للشعور بالتحسن؟

- الحفاظ على العادات الصحية. على الأغلب قد نصحك فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه بتناول الأطعمة الصحية، والحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة، والحفاظ على النشاط بقدر الإمكان كل يوم. هذه العادات الصحية تساعدك على التأقلم مع العلاجات والتعب الجسدي. إذا لم تكن متأكدًا مما يناسبك، فاطلب مساعدة الطبيب أو الممرض.
- حافظ على طاقتك.
- خطط ليومك. افعل الأشياء الأهم بالنسبة لك عندما تكون مفعماً بالطاقة.
- اجلس كلما سنحت لك الفرصة.
- خفف من وتيرة حياتك. قم بتقسيم المهام إلى أجزاء صغيرة وتعامل مع شيء واحد في الوقت الواحد.
- لا تحارب الإعياء. استمع إلى جسمك واحصل على الراحة عندما تحتاج إلى ذلك.
- اطلب مساعدة الأصدقاء وأفراد الأسرة فيما يتعلق بالواجبات، والعمل حول المنزل، والأعمال المنزلية، والقيادة، والمهام.
- استرجع طاقتك.
- خصص وقتاً للمرح. افعل الأشياء التي تستمتع بها وتريحك.

الإعياء: الشعور بالتعب أو الإنهاك



والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان قليلة الدسم. إذا كانت لديك مشكلات فيما يتعلق بتناول الطعام بسبب العلاجات أو لست متأكدًا مما تفعله، فاطلب مساعدة فريق الرعاية الصحية.

- حاول تناول 5 أو 6 وجبات صغيرة مقسمة على مدار اليوم بدلاً من 3 وجبات كبيرة. فهذا سوف يساعد على الاحتفاظ بقوتك.
- اشرب 8 إلى 10 أكواب من الماء على الأقل يوميًا. فشرب ما يكفي من الماء يساعد على منع الشعور بالإعياء. إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب أو الرئة، فاسأل الطبيب أو الممرض عن الكمية المناسبة لك لتشربها.
- اشغل نفسك.
- شاهد فيلمًا. يمكن أن تساعد الأفلام المرححة أو الخفيفة على الرفع من معنوياتك.
- قم بزيارة الأصدقاء وأفراد العائلة. حدد مدة الزيارات بما تسمح به طاقتك.

- يمكنك الاستعانة بالطبيعة كطريقة لمساعدتك على استرخاء العقل واستعادة الطاقة. قم بتجربة أشياء مثل النظر إلى الأشجار، أو الأزهار، أو الطيور. كما يمكنك زيارة حديقة والاستمتاع بالمنظر. جرب القيام بهذه الأنشطة لمدة 30 دقيقة على الأقل 3 مرات أسبوعيًا.
- اقرأ كتابًا، أو استغرق في التأمل، أو استمع إلى الموسيقى، أو استمتع بهواية.

- حافظ على نشاطك البدني. حيث تساعد ممارسة التمارين بانتظام على تحسين الطاقة والحد من الإجهاد.
- احرص على المشي لمدة 10 - 15 دقيقة يوميًا، وأكثر من ذلك إن استطعت.
- إذا تعذر عليك الخروج من المنزل، فاستخدم أسطوانة فيديو (DVD) للتمارين الرياضية الخفيفة أو مقاطع الفيديو على YouTube.
- جرب اليوجا، أو ركوب الدراجات، أو الأنشطة الأخرى إذا سمح لك الطبيب بذلك.

- خصص وقتًا للراحة.
- يساعدك تحديد موعد منتظم للنوم على الشعور بالنعاس والبقاء نائمًا. اخذ إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة، حتى في عطلات نهاية الأسبوع. عليك بالاسترخاء قبل الخلود إلى النوم من خلال القراءة، أو الاستحمام، أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة. استيقظ في نفس الوقت كل صباح.
- إذا كنت تشرب القهوة، أو الشاي، أو الصودا التي تحتوي على الكافيين، فاشربها في الصباح. ولا تشربها بعد الظهر أو في المساء لأنها قد تيقظك مستيقظًا.
- إذا كنت تشرب الكحول، فتعرف على الحدود المسموح بها، ولا تشربه قبل الخلود إلى النوم بثلاث ساعات. فقد يتسبب شربه عند وقت النوم في أن تستيقظ في نصف الليل.
- إذا كنت تحصل على قيلولة خلال اليوم (لا بأس في أخذ قيلولة!) فحدد لها ساعة كحد أقصى. ثم افعل شيئًا حيويًا.
- تناول الطعام الصحي. اشرب كميات كافية من الماء.

- ويتضمن تناول الطعام الصحي 5 حصص أو أكثر من الفواكه والخضروات يوميًا. كما يتضمن أيضًا اللحم قليل الدهن أو البروتين،

الإعياء: الشعور بالتعب أو الإنهاك

ما الأسئلة التي ينبغي أن أ طرحها على الطبيب أو الممرض؟

- كان عدد كريات الدم الحمراء منخفضًا، أو كان جسمك في حاجة إلى المزيد من السوائل.
- كان لديك مشكلة في النوم أو البقاء نائمًا. قد يصف لك الطبيب دواءً لمساعدتك على المدى القصير.
- تشعر بالاكتئاب. فلعلك تحتاج إلى علاج طبي.
- **اعتنِ بنفسك جيدًا لتخفيف الإعياء.**
- افعل ما تستطيع لتخفيف الإعياء والسيطرة عليه. اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها. حقق الاستفادة القصوى من كل يوم.

- ما الأطعمة والمشروبات المناسبة لي؟
- ما مقدار الماء التي يجب أن أشربها يوميًا؟
- ما هي التمارين المناسبة لي؟
- **متى ينبغي علي الحصول على مساعدة؟**
- احرص على طلب المساعدة عندما:
- تشعر بالتعب الشديد أو الإنهاك ولا يمكنك التخلص من هذا الإحساس.
- تشعر بضيق التنفس أو الدوار

تم وضع هذه المعلومات تحت إشراف لجنة المتابعة الخاصة بمركز ميشيغان لاتحاد سرطان البروستات. وتم دعم مجهوداتهم جزئيًا من خلال التمويل الصادر عن الاتفاقية التعاونية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) رقم 5NU58DP003921. ليس بالضرورة أن تمثل محتويات المنشور وجه نظر CDC الرسمية.

يحتوى هذا الدليل على معلومات عامة ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الممرض المعالج لك.

تمت المراجعة في سبتمبر 2016

