

ما يجب القيام به لحالة التعب

What to Do for Fatigue - Arabic

التعب هو شعور بالإعياء ونقص الطاقة. غالبًا ما يقول الأشخاص المصابون بالتعب المرتبط بالسرطان إنهم مرهقون، حتى عندما يحصلون على قسط كافٍ من النوم. يمكن أن يكون التعب المرتبط بالسرطان أسوأ من إرهاق الحياة اليومية ولا يتحسن مع الراحة.

ما الذي يسبب التعب لدى الأشخاص المصابين بالسرطان؟



التعب المرتبط بالسرطان هو أحد الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا للسرطان وعلاجه. بعض الأسباب الشائعة للتعب لدى الأشخاص المصابين بالسرطان هي:

- العلاج الكيميائي
- العلاج الإشعاعي
- الجراحة
- العلاج المناعي
- انخفاض تعداد الدم
- العدوى
- التغيرات في مستويات الهرمونات

نصائح للسيطرة على التعب



كن نشطًا قدر الإمكان.

- حاول ممارسة بعض النشاط البدني كل يوم. حتى المشي لمسافات قصيرة يمكن أن يخفف من التعب ويساعدك على الشعور بالتحسن. استشر فريق رعاية السرطان الخاص بك قبل البدء في ممارسة الرياضة. قد يقترحون عليك العمل مع أخصائي علاج طبيعي لمعرفة أفضل خطة تمرين لك.
- اتبع روتينًا يوميًا، مع الحفاظ على مستوى طبيعي من النشاط قدر الإمكان.

- قد تساعد أنواع النشاط الأخرى، مثل اليوغا أو التاي تشي أو التمدد، في تخفيف التعب.

وفر طاقتك.

- حدد الأشياء التي تحتاجها أو تريد القيام بها وركز عليها أولاً.
- ضع الأشياء التي تستخدمها في أغلب الأحيان في متناول اليد.
- أخبر أصدقائك أو أحبائك بما يمكنهم فعله للمساعدة. قد يساعدك دعمهم على التعامل بشكل أفضل مع تعبك.

قلل من إجهادك.

- يمكن أن تساعد اليوغا والعلاج بالتدليك والتأمل وتمارين الاسترخاء في تقليل مستويات التوتر.
- اسأل فريق رعاية مرضى السرطان عن الاستشارة أو مجموعات الدعم إذا كنت ترغب في الحصول على المساعدة في التعامل مع الإجهاد.

وصف التعب



يصف الناس التعب بعدة طرق. يقول البعض إنهم يشعرون بالتعب أو الضعف أو الإرهاق أو الإعياء أو الإنهاك أو النحول. قد يقولون إنهم ليس لديهم طاقة ولا يستطيعون التركيز. يتحدث البعض أيضًا عن شعورهم بالثقل في أذرعهم وأرجلهم، وعدم رغبتهم بفعل أي شيء، وعدم قدرتهم على النوم أو النوم كثيرًا. قد يقولون إنهم يشعرون بالتعب المزاجي أو الحزن أو الانفعال أو الإحباط.

قد يطلب منك فريق رعاية السرطان الخاص بك تقييم تعبك من بين: لا يوجد، بسيط، متوسط، شديد. أو يمكنك استخدام مقياس من 0 إلى 10، حيث 0 يعني عدم وجود تعب على الإطلاق، و 10 يعني أسوأ تعب يمكنك تخيله.

قد تُطرح عليك أسئلة مثل:

- متى بدأ التعب؟ كم من الوقت استمر ذلك؟
- هل تغير مع مرور الزمن؟ بأيّة طريقة؟

تحدث إلى فريق رعاية السرطان.

أخبر فريق رعاية السرطان الخاص بك إذا كنت تعاني من التعب وكيف يؤثر على حياتك. اسأل عما إذا كان هناك أي شيء آخر يمكنك القيام به للمساعدة في التخلص من التعب.



اسأل فريق رعاية السرطان أيضًا عما إذا كانت أي أدوية تتناولها قد تجعلك تشعر بالتعب والنعاس. إذا كان الأمر كذلك، قد يتمكنون من تغيير دوائك أو إعطائك جرعة مختلفة.

وتأكد من الاتصال بفريق رعاية السرطان بأسرع وقت ممكن إذا كنت:

- غير قادر على النهوض من السرير لأكثر من يوم
- تشعر بالارتباك أو الدوار أو في حال سقطت
- تعاني من ضيق في التنفس

أحصل على قسط جيد من النوم.

- حاول النوم من 7 إلى 8 ساعات كل ليلة. تساعد أوقات النوم والاستيقاظ الطبيعية في الحصول على روتين نوم صحي.
- لا تمارس الرياضة في وقت متأخر جدًا من المساء.
- خذ قيلولة قصيرة فقط أو فترات راحة (أقل من 30 دقيقة).
- تجنب الكافيين في المشروبات (مثل القهوة أو الشاي أو الصودا).

تناول طعامًا صحيًا.

- حاول تناول نظام غذائي يتضمن البروتين والفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. واشرب السوائل طوال اليوم.
- اسأل فريق رعاية مرضى السرطان بشأن مقابلة أخصائي تغذية إذا كنت تواجه مشكلة في تناول الطعام.

للحصول على معلومات وإجابات عن السرطان، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية السرطان الأمريكية على cancer.org أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

