

# مدیریت خستگی مفرط (خستگی) (Managing Fatigue (Tiredness))

خستگی مفرط بخشی رایج از سرطان و درمان سرطان است. وجود خستگی مفرط همیشه به این معنا نیست که سرطان در حال بدتر شدن است یا درمان‌ها موثر نیستند.

## چه وقت باید با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنم؟ (When should I talk to my health care team)

به تیم مراقبت‌های بهداشتی خود بگویید که چه حالی دارید. بسیاری از بیماران اعتقاد دارند که هیچ چیزی نمی‌تواند به بهتر شدن خستگی مفرط آنها کمک کند. این تفکر صحیح نیست. اگر فکر می‌کنید که امکان دارد هر یک از داروهای شما باعث خستگی بیشتر شده باشند، موضوع را به تیم مراقبت‌های بهداشتی خود اطلاع دهید. پیش از مشورت با آنها، مصرف هیچ دارویی را قطع نکنید. اگر خستگی مفرط باعث می‌شود که کار کردن برای شما دشوار شود، به تیم مراقبت‌های بهداشتی خود اطلاع دهید.

## اگر این شرایط را دارید، فوراً با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید (Call your health care team right away if):

- 24 ساعت یا بیشتر به قدری خسته بوده‌اید که نتوانستید از رختخواب خارج شوید.
- شما احساس سردرگمی می‌کنید یا نمی‌توانید درست و به وضوح فکر کنید.
- خستگی مفرط شما ناگهان بسیار بدتر می‌شود.

## من چه کمکی می‌توانم به خودم بکنم؟ (What can I do for myself)

خستگی مفرط می‌تواند به شکل‌های مختلفی روی شما تأثیرگذار باشد. در اینجا چند راه برای کمک به مدیریت خستگی مفرط ذکر می‌شود.

### توجه و تمرکز (Attention and Concentration)

شما ممکن است در زمینه تمرکز، توجه، درک و تفکر مشکل داشته باشید. مشکلات توجه در طول درمان سرطان و بعد از آن بسیار رایج هستند.

## خستگی مفرط چیست (What is fatigue)?

خستگی مفرط احساس خستگی یا کمبود انرژی است. این شایع‌ترین علامت برای افراد مبتلا به سرطان به شمار می‌رود. خستگی مفرط برای هر فردی متفاوت است.

امکان دارد خستگی مزمن مرتبط با سرطان، با استراحت بهتر نشود. این نوع خستگی می‌تواند بر توانایی شما برای عملکرد تأثیرگذار باشد. ممکن است شما را از نظر جسمی، عاطفی، اجتماعی و روحی تحت تأثیر قرار دهد.

## علائم خستگی مفرط (Signs of fatigue):

- احساس درماندگی یا فرسودگی می‌کنید.
- بدن شما، به خصوص دست‌ها و پاهایتان، احساس سنگینی دارد.
- شما تمایلی به انجام فعالیت‌های عادی مثل غذا خوردن یا خرید ندارید.
- تمرکز کردن یا واضح فکر کردن برای شما مشکل است.



## خستگی مفرط مرتبط با سرطان می‌تواند از موارد زیر ناشی شود (یا به خاطر آنها بدتر شود) (Cancer-related fatigue can be caused by (or made worse by))

- سرطان و درمان‌های سرطان
- مشکلات پزشکی مرتبط با سرطان یا درمان، مانند دهیدراتاسیون (کمبود آب)، عفونت، حالت تهوع (احساس تهوع) یا درد
- بعضی از داروها
- خواب یا تمرینات بدنی ناکافی
- افسردگی یا ناراحتی
- بزرگسال سالمند بودن

## این نکات را برای کمک به بهبود وضعیت توجه و تمرکز خود امتحان کنید (Try these tips to help your attention and concentration):

- انجام فعالیت‌هایی که به ذهن باز یا تمرکز نیاز دارند را برای زمانی برنامه‌ریزی کنید که خسته نیستید و به خوبی استراحت کرده‌اید.
- لیست‌های یادآوری ایجاد کنید
- برای پیگیری قرارهای ملاقات و برنامه‌ریزی فعالیت‌ها، یک دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.

## خواب و استراحت (Sleep and Rest)

این یک اشتباه رایج است که فکر کنید استراحت بیشتر، باعث می‌شود احساس خستگی رفع شود. این موضوع برای خستگی حاد (کوتاه مدت) صدق می‌کند اما برای خستگی مداوم (مزمین) یا خستگی مرتبط با سرطان به همین شکل نیست.

داشتن خواب خوب شبانه می‌تواند باعث ایجاد احساس بهتری در شما شود. با این حال، اگر در طول روز بیش از اندازه استراحت کنید، ممکن است به خواب رفتن در طول شب دشوار باشد. طولانی‌مدت‌ترین خواب روز برای شما باید خواب شبانه باشد.

## برای داشتن خوابی خوب در طول شب، این نکات را امتحان کنید (Try these tips to get a good sleep at night):

- فقط زمانی که می‌خواهید بخوابید در رختخواب دراز بکشید.
- قبل از خواب، فعالیت‌های تسکین‌دهنده یا آرامش‌بخش انجام دهید. نوشیدنی گرم، حمام آب گرم، مدیتیشن یا گوش دادن به موسیقی را امتحان کنید.
- در طول روز، هر بار بیشتر از 20 دقیقه چرت نزنید.
- قبل از خواب از وسایل الکترونیکی استفاده نکنید. این شامل کامپیوترها، تلفن‌های هوشمند، بازی‌های ویدیویی و بعضی از کتاب‌های الکترونیکی است. نور تابیده شده از صفحه نمایش می‌تواند شما را بیدار نگه دارد.
- عصرها فقط تنقلات سبک بخورید. بلافاصله پیش از خواب، وعده‌های غذایی سنگین نخورید. ممکن است دچار سوء هاضمه («سوزش معده») شوید.
- در یک اتاق دیگر از خانه‌تان تلویزیون ببینید یا مطالعه کنید.
- پیش از خواب سیگار نکشید، مشروبات الکلی یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار ننوشید.
- قبل از خواب فعالیت‌های سنگین، مثل تمرینات ورزشی انجام ندهید.

## غذا و نوشیدنی (Food and drink)

- ببینید که آیا صرف سه یا چهار وعده غذایی بزرگتر در روز برای شما بهتر است یا خوردن میان‌وعده‌های کوچک هر 1 تا 2 ساعت یکبار. هر وقت که احساس گرسنگی کردید غذا بخورید.
- خوردن غذاهای نرم یا مایع به انرژی کمتری نیاز دارد. سوپ، تاس کباب، تخم مرغ همزده و اسموتی را امتحان کنید.
- غذاهای آماده خوردن و سرشار از مواد مغذی مانند آجیل، دانه‌ها، میوه‌های تازه یا خشک و ماست را به وفور موجود داشته باشید.
- دهیدراتاسیون یا کم‌آبی بدن می‌تواند باعث شود که خستگی بدتر به نظر برسد. در مورد میزان مایعاتی که باید در طول یک روز بنوشید، با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود مشورت کنید.

## تمرینات ورزشی (Exercise)

وقتی احساس خستگی می‌کنید، ورزش کردن ممکن است سخت باشد. با این حال، استراحت بیش از حد در واقع می‌تواند باعث بدتر شدن وضعیت خستگی مزمین شود. ورزش می‌تواند سطح انرژی شما را افزایش دهد، خلق و خوی شما را بهبود ببخشد و احساس خستگی مفرط را کاهش دهد.



- ورزش منظم و با شدت سبک تا متوسط انجام دهید. تمرینات نامنظم و شدید انجام ندهید.
- از ورزش سبک و به آرامی شروع کنید و به تدریج سطح فعالیت خود را افزایش دهید. برای مثال، با پیاده‌روی به اندازه 5 تا 10 دقیقه، 2 تا 3 بار در هفته شروع کنید. سپس به آرامی آن را به 20 تا 30 دقیقه، و 3 تا 4 بار در هفته افزایش دهید.
- فقط به اندازه توان خود این کار را انجام دهید.

## روش‌هایی برای ذخیره انرژی‌تان ( Ways to Save Your Energy)

آهسته و پیوسته پیش بروید و میزان فعالیت و استراحت را به صورت متعادل تنظیم کنید. یک برنامه روتین داشته باشید و این را در نظر بگیرید که چه زمانی انرژی شما در بالاترین و پایین‌ترین سطح است. روز خود را با تکیه بر این زمان‌ها سازماندهی کنید.

### حمام کردن و لباس پوشیدن (Bathing and Dressing)

- وقت حمام کردن و پس از آن موقع خشک شدن، در حالت نشسته باشید.
- به جای اینکه خود را خشک کنید، یک حوله تن‌پوش بپوشید.
- یک صندلی در سرویس بهداشتی قرار دهید تا بتوانید هنگام شستشو و مسواک زدن بنشینید.
- سعی کنید وقتی لباس و کفش می‌پوشید، خم نشوید. برای پوشیدن جوراب و کفش، پای خود را روی زانوی مخالف‌تان بگذارید.

### اطراف خانه (Around the House)

- صندلی‌هایی را برای استراحت در راهرو قرار دهید.
- همه کارهایتان را در یک روز انجام ندهید.
- به جای بلند کردن اجسام، آنها را را بکشید یا بلغزانید.
- وقتی چیزی را از روی زمین برمی‌دارید، زانوها را خم کنید و از عضلات پا، و نه از کمر خود، برای بلند کردن استفاده کنید.
- پیش از اینکه خسته شوید، دست از کار بکشید.

### مراقبت از کودک (Child Care)

وقتی که دچار خستگی مفرط ناشی از سرطان هستید، شاید احساس کنید که خانواده خود را ناامید کرده‌اید. سازگاری با این امر برای والدین بسیار سخت است.

- به فرزند(فرزندان) خود توضیح دهید که خسته هستید و نمی‌توانید به اندازه همیشه کاری کنید. پیشنهادات آنها ممکن است به شما کمک کنند.

- فعالیت‌هایی را با فرزندتان خود برنامه‌ریزی کنید که بتوانید در حالت نشسته آنها را انجام دهید.



اگر احساس ناخوشی، درد، تغییر در ضربان قلب یا تغییر در تنفس می‌کنید، ورزش را متوقف کرده و وقتی که بهتر شدید دوباره شروع کنید. اگر این اتفاق افتاد، با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.

### استرس عاطفی (Emotional Stress)

سرطان استرس‌زا است. خلق و خو، اعتقادات، نگرش‌ها و واکنش‌های شما به استرس هم می‌توانند بر خستگی مفرط شما تاثیرگذار باشند.

- احساساتی شدن «عادی» است. ناراحت یا عصبانی بودن از آنچه بر شما می‌گذرد، ایرادی ندارد.
- اگر درمان سرطان شما به پایان رسید، انتظار نداشته باشید که بلافاصله به حالت عادی بازگردید.
- در مورد احساسات خود با کسی که به او اعتماد دارید حرف بزنید.
- از «مرکز مشاوره بیماران و خانواده‌های سرطان بریتیش کلمبیا» وقت بگیرید، یا به یک گروه حمایتی «سرطان بریتیش کلمبیا» بپیوندید: [www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/emotional-support](http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/emotional-support)
- با مدیتیشن، تنفس عمیق یا تکنیک‌های تمدد اعصاب بیشتر آشنا شوید.
- احساسات و تجربیات خود را در قالب یادداشت‌های روزانه جمع‌آوری کنید.

### حمایت‌های اجتماعی (Social Supports)

اعضای خانواده، دوستان و گروه‌های اجتماعی می‌توانند در مدیریت خستگی مفرط به شما کمک کنند:

- آنچه حس می‌کنید را برای عزیزان خود شرح دهید. درک این موضوع که واقعاً چقدر خسته هستید، شاید برای دیگران سخت باشد. اگر کمکی می‌کند، این جزوه را به آنها بدهید.
- اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند. کمک بخواهید.
- وظایف و کارهای روزمره را که باید انجام دهید، به دیگران محول کنید (به صورت موقت به آنها بسپارید).
- از کسی بخواهید که شما را در قرارهای ویزیت همراهی کند. از او بخواهید که اطلاعات مهم را یادداشت کند.

- مطمئن باشید اهمیتی که قائل می‌شوید و مراقبتی که می‌کنید، مهم است و تغییر ایجاد می‌کند.
- با «مرکز مشاوره بیماران و خانواده‌های سرطان بریتیش کلمبیا» صحبت کنید.



## از کجا می‌توانم اطلاعات بیشتری کسب کنم؟ (Where can I learn more)

- وب سایت‌های توصیه شده در مورد خستگی مفرط در کتابخانه «سرطان بریتیش کلمبیا»:  
[bccancer.libguides.com/pathfinder-fatigue-sleep](http://bccancer.libguides.com/pathfinder-fatigue-sleep)
- «راهنمای خستگی مفرط در کتابخانه سرطان بریتیش کلمبیا»:  
[www.bccancer.bc.ca/library-site/documents/pathfinder\\_Fatigue-General.pdf](http://www.bccancer.bc.ca/library-site/documents/pathfinder_Fatigue-General.pdf)
- ویدیوی یوتیوب - «خستگی مرتبط با سرطان»: دکتر Mike Evans  
<https://www.youtube.com/watch?v=YTFPMYGe86s>
- «خدمات مراقبت حمایتی سرطان بریتیش کلمبیا»:  
[www.bccancer.bc.ca/supportivecare](http://www.bccancer.bc.ca/supportivecare)

- سعی نکنید که بچه‌های کوچکتر را بلند کنید. به آنها یاد دهید که وقتی نشسته‌اید تا روی زانوهای شما یا روی یک صندلی بالا بیایند. این کار می‌تواند سخت باشد اما تمام تلاش خود را بکنید.
- کودکان را در آن دسته از کارهای خانه که برای نشان مناسب است، مشارکت دهید.
- اجازه دهید دوستان و اعضای خانواده‌تان از فرزندان شما نگهداری کنند یا آنها را با ماشین به محل فعالیت‌ها، مدرسه یا مهدکودک ببرند.
- اگر کسی را ندارید که در امور مربوط به فرزندان به شما کمک کند، با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.

## آماده‌سازی وعده‌های غذایی (Making Meals)

- از خانواده و دوستان بخواهید که در زمینه خرید خواربار و تهیه وعده‌های غذایی به شما کمک کنند.
- غذاهایی بخرید که به راحتی آماده می‌شوند یا از خدمات تحویل خواربار یا وعده‌های غذا در منزل استفاده کنید.
- در حالت نشسته غذا درست کنید.
- به اندازه دو وعده غذا درست کنید و نیمی از آن را داخل فریزر قرار دهید.
- غذاهایی درست کنید که برای تهیه آنها فقط لازم باشد همه مواد را داخل یک قابلمه یا یک کاسه بریزید.

## نکاتی برای مراقبین افراد مبتلا به سرطان (Caregivers of People with Cancer)

- مهم است که مراقب سلامتی خود باشید تا بتوانید به بهترین نحو از عزیزانتان مراقبت کنید. اگر خودتان احساس خستگی کنید، مراقبت از یک فرد دیگر سخت خواهد بود.
- زمانی را صرف خودتان کنید. برنامه‌ریزی کنید که یک روز تعطیل یا مدتی سکوت و آرامش در خانه داشته باشید.
- مراقب نشانه‌های استرس، مثل بی‌حوصلگی، از دست دادن اشتها، یا مشکلات خواب باشید.
- از اینکه از دیگران درخواست کمک کنید، یا کمک آنها را بپذیرید نترسید. برای آنها کارهایی را در نظر بگیرید که برای کمک به شما می‌توانند انجام دهند.
- اطمینان حاصل کنید که درباره بیماری عزیزتان اطلاعات دارید. این امر می‌تواند در مراقبت از آنها به شما کمک کند.
- از خدمات حمل و نقل، خدمات مراقبت در منزل و گروه‌های پشتیبانی استفاده کنید.
- درباره احساسات خود با خانواده و دوستان صحبت کنید. با حمایت و آموزش، مراقبت می‌تواند اعضای خانواده را به هم نزدیکتر کند.

