

## خودمراقبتی در شیمی درمانی

### (خستگی)

گروه هدف: بیماران سرطانی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

(متخصص انکولوژی - رادیوتراپی) با نظارت دکتر رخشا

بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد پنج سال بعد

### با پزشک تماس بگیرید اگر بیمار:

- پس از خروج از تخت بیش از حد برای بیش از یک دوره ۲۴ ساعته خسته است.
- گیج شده است یا نمی تواند به درستی فکر کند.
- اختلال خواب در شب دارد.
- خستگی دارد که بدتر می شود.
- احساس توقف تنفس و یا تپش قلب پس از فعالیت های کوچک دارد.

[www.pishgiri.ir](http://www.pishgiri.ir)

منبع:

### مراقبان چه می توانند انجام دهند

- با کمک دوستان و اعضای خانواده برای آماده کردن غذا، تمیز کردن خانه و محیط کار بیمار برنامه ریزی کنید. شما می توانید از وب سایت هایی که به سازماندهی این موارد کمک می کند، استفاده نمایید، یا از اعضای خانواده بخواهید تا این موارد را برای شما جستجو کنند.
- بیمار را برای انجام بیشتر از آن چه توانایی دارد، تحت فشار قرار ندهید.
- به بیمار برای انجام فعالیت های معمول در طول روز کمک کنید.



خستگی زمانی است که یک فرد انرژی کمی برای انجام کارهایی که آنها را به طور معمول انجام می داده است یا می خواهد انجام دهد، دارد و آن شایع ترین عارضه جانبی درمان سرطان است. خستگی ناشی از درمان سرطان متفاوت از خستگی زندگی روزمره است.

خستگی مرتبط با درمان سرطان می تواند به طور ناگهانی ظاهر شود و می تواند ناتوان کننده و زجرآور باشد. با استراحت برطرف نمی شود. آن می تواند تا ماه ها پس از اتمام درمان سرطان همچنان وجود داشته باشد. این نوع از خستگی می تواند بر بسیاری از جنبه های زندگی فرد از جمله توانایی انجام فعالیت های معمول تاثیر بگذارد.

خستگی سرطان واقعی است و نباید نادیده گرفته شود. آن می تواند زمانی که فرد دچار کم آبی، کم خونی، درد، اختلال خواب، یا عفونت می شود، بدتر شود. مطالعات اخیر نشان داده اند که برنامه های ورزشی در طول درمان می توانند به کاهش خستگی کمک کنند.

### علائم خستگی

- احساسی شبیه اینکه شما هیچ انرژی ندارید
- خوابیدن بیش از حد معمول
- عدم تمایل یا عدم توانایی برای انجام فعالیتهای معمول
- کم توجهی به ظاهر شخصی
- احساس خستگی حتی پس از خواب
- مشکل تفکر یا تمرکز
- اختلال در صحبت کردن

### بیمار چه می تواند انجام دهد

- بین استراحت و فعالیت تعادل برقرار کنید.
- اگر شما قادر به انجام کارهای معمول نیستید، با پزشک صحبت کنید.
- زمانی که شما انرژی بیشتری دارید برای فعالیت های مهم برنامه ریزی کنید.
- به جای اینکه همه فعالیت ها را یکباره انجام دهید، برای مهم ترین فعالیت ها در طول روز برنامه ریزی کنید.
- در مورد یک برنامه ورزشی برای کاهش

خستگی از پزشک خود سوال کنید.

- استراحت و خواب کافی داشته باشید. خواب نیم روزی کوتاه و دوره های استراحت ممکن است نیاز باشد.
- به یاد داشته باشید که خستگی ناشی از درمان، کوتاه مدت است و بعد از اتمام درمان انرژی اغلب به آرامی باز می گردد.
- از دیگران برای پختن غذا و انجام کارهای خانه و محیط کار درخواست کمک کنید.
- یک رژیم غذایی متعادل که شامل پروتئین (گوشت، تخم مرغ، پنیر و حبوبات مانند نخود و لوبیا) بخورید و حدود ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز بنوشید، مگر اینکه تیم مراقبت شما دستورالعمل های دیگری به شما بدهند.

