

# السرطان والعلاج والتعب



قد يشعرك السرطان وعلاجه بالإرهاق. الإرهاق هو الشعور بالتعب الشديد لدرجة أنك لا تستطيع القيام بالمهام الأساسية. حتى لو كنت تحصل على قسط كافٍ من النوم أو الراحة ، فقد تظل تشعر بالتعب الشديد أو الضعف أو الجهد أو انعدام الطاقة.

## كيف يمكن أن يؤثر التعب على حياتي اليومية؟

- الإرهاق هو أحد أصعب الآثار الجانبية التي يتعامل معها الكثير من الناس. يمكن أن يؤثر على أجزاء كثيرة من حياتك ، مثل:
- مزاجك ومشاعرك: قد تشعر بتقلب المزاج أو الانفعال ، وقد يؤثر ذلك على علاقاتك مع الأصدقاء والعائلة
- أنشطتك اليومية: قد يكون لديك ألم في العضلات ونعاس يجعل من الصعب عليك القيام بمهامك اليومية أو هواياتك
- قدرتك على التعامل مع العلاج
- قدرتك على القيام بعملك: قد تواجه صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات
- شعورك بالأمل في المستقبل: قد تشعر بحافز أقل أو حتى بالاكئاب

قد يعاني بعض الأشخاص من هذا النوع من التعب لأشهر أو سنوات بعد الانتهاء من العلاج.

## ما الذي يمكن أن يسبب التعب؟

### السرطان نفسه

يمكن لبعض أنواع السرطان:

- جعل جسمك بحاجة إلى مزيد من الطاقة للقيام بالمهام
- يضعف عضلاتك
- ي تلف أعضاء معينة (مثل الكبد أو الكلى أو القلب أو الرئتين)
- ي قوم بتغيير هرمونات جسمك

لتحديد موعد زيارة في مركز روبرت إي هاردي للسرطان ، اتصل 615-341-4383



## علاجات السرطان

غالبًا ما يشعر الناس بالتعب في هذه الأوقات:

- بعد أيام قليلة من العلاج الكيميائي
- بعد أسابيع قليلة من بدء العلاج الإشعاعي
- بعد بضعة أشهر من العلاج المناعي

## الالم

العيش مع الألم المستمر مرهق ومرهق. والعديد من أدوية الألم تسبب النعاس والإرهاق.

## الاكتئاب والقلق والتوتر

قد يؤدي الشعور بالاكتئاب أو الاكتئاب إلى الشعور بالتوتر ويقلل من طاقتك. يمكن أن يساعدك خفض مستويات التوتر لديك وعلاج مشكلات الصحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق على الشعور بإرهاق أقل.



## مشاكل النوم

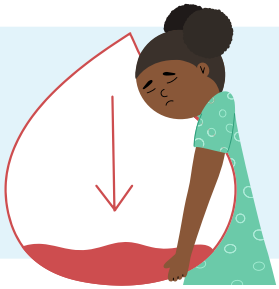
عدم النوم بشكل جيد يمكن أن يسبب التعب طوال اليوم. لا ينام بعض الأشخاص جيدًا بسبب الإجهاد والألم وأدوية معينة ، والتي يمكن أيضًا أن تغير أنماط نومك الطبيعية.

## سوء التغذية

يمكن أن يؤدي السرطان وعلاجه إلى صعوبة تناول الطعام وتناول الطعام بشكل جيد. عندما لا يحتوي جسمك على ما يكفي من السعرات الحرارية أو العناصر الغذائية ، يمكن أن تشعر بالإرهاق. قد يؤدي تناول الأطعمة الصحية إلى تحسين التعب. ضع في اعتبارك التحدث مع اختصاصي تغذية مُسجّل لمساعدتك في العثور على الأطعمة التي يمكنك تناولها.

## فقر الدم (خلايا الدم الحمراء منخفضة)

يعاني الكثير من المصابين بالسرطان من فقر الدم. قد يشعر الأشخاص المصابون بفقر الدم بالإرهاق الشديد. قد يعالج طبيبك فقر الدم بالمكملات أو الأدوية أو عمليات نقل الدم.



## حالات صحية أخرى

قد يعاني الأشخاص المصابون بالسرطان ، وخاصة أولئك الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر ، من حالات صحية أخرى تجعل التعب أسوأ ، مثل:مشاكل قلبية

- التهاب المفاصل
- انخفاض وظائف الرئة والكلية
- مشاكل الهرمونات
- مشاكل الأعصاب

قد يساعد علاج هذه الحالات في الشعور بالتعب. قد يطرح طبيبك أسئلة أو يُجري اختبارات للبحث عن الحالات التي قد تسبب الإرهاق.

## كيف يتم تشخيص التعب؟

لمعرفة المزيد عن أعراضك ، قد يقوم طبيبك بما يلي:

- اعطائك فحص جسدي
- ي طرح عليك أسئلة
- يقوم بإجراء اختبارات ، مثل اختبارات الدم ، أو اختبارات البول (البول) ، أو الأشعة السينية للمساعدة في توجيه المحادثة مع طبيبك ،



### فكر في كيفية إجابتك على هذه الأسئلة:

- ما مدى سوء تعبك؟
- متى بدأ التعب؟
- متى تشعر بالتعب الشديد؟
- كم يستغرق من الوقت؟
- هل تغيرت بمرور الوقت؟
- هل هناك أي شيء يجعله أفضل أو أسوأ؟

## طرق لتحسين أعراض التعب

إذا كنت تعاني من الإرهاق أثناء علاج السرطان أو بعده ، اسأل طبيبك عما إذا كانت هذه الاستراتيجيات مناسبة لك:

تظهر الأبحاث أن التمرين هو أحد أفضل الطرق لعلاج التعب

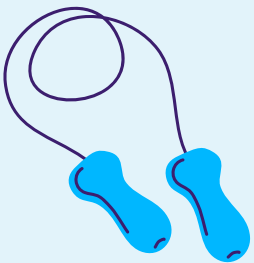
### استخدم طاقتك بحكمة

استخدم طاقتك في المهام التي تهتمك وفكر في المهام التي يمكن لشخص آخر القيام بها. حاول أيضًا تحديد موعد للراحة في يومك.

### كن فعالاً

على الرغم من أنك قد لا ترغب في تحريك جسمك ، فإن النشاط يمكن أن يساعد في الواقع في تخفيف التعب. هنا بعض النصائح:

- اسأل طبيبك عن الأنشطة التي تناسبك ومقدارها الأفضل. قد يتغير هذا أثناء وبعد علاج السرطان.
- ضع في اعتبارك العلاج الطبيعي ، خاصةً إذا كانت لديك فرصة أكبر للإصابة بسبب السرطان أو علاج السرطان أو حالات صحية أخرى. يمكن أن يساعدك المعالجون الفيزيائيون في:
- القيام ببناء قوتك
- الخفيف من آلامك
- تحسين حركتك
- وضع في اعتبارك مدربًا شخصيًا يمكنه بناء برنامج تمرين لك وحدك



لتحديد موعد زيارة في مركز روبرت إي هاردي للسرطان ، اتصل 615-341-4383

## تقديم المشورة

قد يساعدك التحدث مع مستشار في تخفيف شعورك بالتعب. على سبيل المثال ، قد يساعدك نوع معين يسمى "العلاج السلوكي المعرفي" في:

- إعادة صياغة أفكارك حول التعب
- تحسين مهاراتك في التأقلم
- التغلب على مشاكل النوم المسببة للإرهاق

## استراتيجيات العقل والجسم

يمكن لاستراتيجيات مثل اليقظة واليوجا والوخز بالإبر أن تقلل من التعب. قد تكون استراتيجيات العقل والجسم الأخرى مفيدة ، ولكن لم يتم دراستها بشكل كامل من قبل الباحثين ، بما في ذلك:

• العلاج باللمس ، مثل الريكي

• العلاج بالموسيقى

• المساج

• استرخاء

• كيغونغ ، نوع من الاسترخاء والتأمل

اطلب من طبيبك الإحالة إلى المهنيين المتخصصين في هذه الاستراتيجيات للناجين من السرطان.



## تَغذِيَّة

يجعل السرطان وعلاجه من الصعب أحياناً تناول الطعام الصحي. ضع في اعتبارك

التحدث مع اختصاصي تغذية مُسجَّل لمساعدتك في:

- الحصول على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها
- البحث عن طرق لتناول الطعام بشكل جيد ، خاصة إذا كنت تعاني من مشاكل في التذوق ، أو تفقد شهيتك ، أو تعاني من الغثيان والقيء (التقيؤ)

امن المهم التحدث مع طبيبك قبل تناول أي مكملات غذائية أو عشبية للتأكد من أنها لا تتفاعل مع علاج السرطان.

## الأدوية والمكملات

تحدث مع طبيبك عن الأدوية أو المكملات الغذائية التي يمكن أن تساعدك ، مثل:

- **الأدوية التي تساعدك على الشعور بمزيد من اليقظة والاستيقاظ:** وهي مفيدة للغاية للأشخاص الذين يتلقون حالياً علاجاً للسرطان والأشخاص المصابين بالسرطان في مراحل متقدمة
- **الأدوية الهرمونية:** إذا كانت الغدة الدرقية أو الغدة الكظرية تنتج هرمونات أقل بسبب العلاج ، فقد تحتاج إلى دواء لتعويض هذه الهرمونات
- **المكملات:** قد يفحص طبيبك مستويات الحديد أو فيتامين ب 12 أو فيتامين د ، ويقدم مكملًا إذا كانت هذه المستويات منخفضة. المكملات الأخرى مثل الجينسنغ قد تحسن من التعب المرتبط بالسرطان. تناول المكملات فقط بتوجيه من طبيبك.



## أسئلة لطرحها على طبيبك

هل تعتقد أن علاجي من السرطان سيسبب الإرهاق؟ إذا كان الأمر كذلك ، فمتى؟

- لماذا أعاني من التعب؟
- هل سأحتاج إلى اختبارات لمعرفة المزيد عن التعب الذي أعانيه؟
- كيف يمكنني التعامل مع التعب؟
- هل يجب أن أتحدث مع شخص آخر لمساعدتي في التغلب على التعب؟ مثل اختصاصي تغذية أو مستشار أو معالج طبيعي أو أي شخص آخر؟

تحدث مع طبيبك إذا كنت تعاني من التعب. أخبره عن أي أعراض أو آثار جانبية جديدة أو متغيرة. تعتبر إدارة الأعراض ، بما في ذلك التعب ، جزءًا مهمًا من رعاية وعلاج السرطان.

اكتب اقتراحاتك هنا:-

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

لتحديد موعد زيارة في مركز روبرت إي هاردي للسرطان ، اتصل 615-341-4383