

## Усталость - это клиническое состояние

### Fatigue is a Medical Condition

Для большинства людей усталость – это временное состояние, которое может возникнуть, например, после мытья полов или стрижки лужайки, и которое проходит после непродолжительного сна. Лечение рака часто вызывает у больного состояние "утомления" - усталости, возникающей не в результате напряжения или физической нагрузки, а как следствие изменений в организме больного, обусловленных онкологическим заболеванием и его лечением. Для онкологических больных усталость – это распространенное клиническое состояние. Больные, страдающие раком, могут испытывать хроническую (т.е. непроходящую) усталость, которая оказывает отрицательное влияние на их здоровье и качество жизни. К сожалению, многие онкологические больные не говорят своему лечащему врачу о чувстве усталости, поскольку либо не вполне понимают, что означает это состояние, либо считают его "нормальным" следствием онкологического заболевания и его лечения. Очень важно, чтобы Вы поговорили со своим врачом и получили информацию о лекарственных препаратах, которые могут помочь Вам справиться с чувством усталости.

#### **Что такое усталость?**

Вполне естественно считать, что усталость проявляется слабостью или ощущением изнеможения. Однако существуют и другие, менее явные, признаки усталости. "Я просто не чувствую себя самим собою", - так, как правило, описывают свое состояние онкологические больные, особенно если они проходят курс химиотерапии. У Вас могут болеть ноги, Вам может быть трудно подниматься по ступенькам или проходить небольшие отрезки пути – все это признаки усталости. Чувство усталости может влиять и на образ Ваших мыслей и на Ваше эмоциональное состояние: Вы можете потерять интерес к любимым занятиям, стать нетерпеливым, испытывать трудности, связанные с концентрацией внимания.

#### **Что вызывает усталость?**

Наиболее частой причиной усталости является химиотерапия. Химиотерапия может привести к снижению в крови количества красных кровяных клеток, переносящих кислород к разным участкам тела и дающих человеку энергию. Из-за того, что количество красных кровяных телец оказывается недостаточным, организм быстро "выдыхается" даже при небольших нагрузках. Кроме того, химиотерапия (или наличие самого онкологического заболевания) может также отрицательно влиять на аппетит и сон, что тоже вызывает чувство усталости.

## Как Вы можете себе помочь?

Каждый больной по-разному реагирует на усталость и лечение. Одни могут вернуться к работе и нормальной жизнедеятельности, другие – нет. В независимости от степени испытываемой Вами усталости, приводимые ниже рекомендации, могут помочь Вам легче переносить это состояние.

- Несколько раз в день немного поспите или просто отдохните в удобном кресле, а не в постели.
- Планируйте свой день таким образом, чтобы у Вас оставалось время для отдыха.
- Совершайте короткие прогулки или, если возможно, делайте легкие физические упражнения.
- Постарайтесь упростить и сократить свою ежедневную деятельность.
- Питайтесь как можно лучше и пейте много жидкости.
- Попросите членов Вашей семьи или друзей помочь Вам справиться с делами, требующими от Вас напряжения или большого расхода энергии.
- Обратитесь за помощью в группу поддержки или к социальному работнику в области онкологии. Усталость легче переносить, если есть возможность поделиться своими чувствами с другими людьми и получить полезные советы в ходе обсуждения конкретной ситуации.
- Старайтесь получать удовольствие от менее утомительных занятий, таких как музыка или чтение.
- Ведите дневник о своём ежедневном самочувствии. Это поможет Вам планировать свои дела в течение дня, а лечащему Вас медперсоналу эффективно регулировать прием лекарств от усталости.
- И, наконец, помните, что Вы совсем не обязаны делать все сразу. Берегите силы для наиболее важных дел.



## CancerCare может Вам помочь

Сотрудники CancerCare, являющиеся профессиональными социальными работниками в области онкологии, могут помочь Вам справиться с диагнозом – рак. Наши социальные работники предлагают онкологическим больным и их близким индивидуальные консультации и группы поддержки по телефону, через Интернет или лично. Кроме того, CancerCare предлагает образовательные материалы, практическую помощь и направление в другие организации, которые могут Вам помочь справиться с онкологическим заболеванием.



**CANCERcare®**

[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

National Office 275 Seventh Avenue New York, NY 10001

© 2006 Cancer Care, Inc.

Translation funded by a grant from UJA-Federation of New York.