

БИБЛИОТЕЧКА ПАЦИЕНТА

**Как справиться с усталостью во время и после лечения
онкологического заболевания**

Мемориальный онкологический центр Слоун-Кеттеринг

Как справляться с усталостью во время и после лечения онкологического заболевания

Содержание

Введение

Что можно сделать с усталостью

Как справляться с усталостью

Как экономить свою энергию

Заключение

Введение

Пациенты, которых лечат химиотерапией, лучевой терапией, оперативным вмешательством, иммунотерапией или комбинацией этих видов лечения, часто жалуются на чувство усталости. Усталость – наиболее распространенный побочный эффект у пациентов, принимающих лечение от рака. Он заключается в том, что люди начинают ощущать усталость раньше, чем обычно, после физических усилий, а иногда даже при отсутствии физических усилий. Проходящие лечение пациенты описывают свою усталость как чувство вялости, слабости, неспособности сосредоточиться и заторможенности.

Хотя никто в точности не знает, что именно вызывает усталость, известно, что она может быть очень сильной, что она не одинакова у разных людей и может усиливаться постепенно или начаться внезапно, и что в ее возникновении могут сыграть роль много факторов. Усталость может вызываться:

- Лекарствами, применяемыми для уничтожения раковых клеток.
- Разрушением раковых клеток.
- Лекарством от тошноты.
- Отходами, получаемыми при разрушении раковых клеток.
- Повреждением нормальных клеток.
- Инфекцией.
- Высокой температурой.
- Болью.
- Неадекватным питанием.
- Анемией (сниженным количеством красных кровяных телец в крови).
- Одышкой.
- Потребностью организма в дополнительной энергии для восстановления нормальных клеток.

Психологические факторы, такие как чувство тревоги, горе, депрессия, также могут вызывать усталость, наряду с такими вещами, как изменения в режиме сна, неподвижность, проблемы в отношениях с людьми, прохождение тестов и лечения. Иногда усталость усиливается из-за поездок в больницу на лечение.

Что можно сделать с усталостью

Первый шаг в борьбе с усталостью – это сообщить о ней своей медсестре или врачу. Разговаривая с ними, обязательно скажите о степени своей усталости. В этом случае очень помогает конкретность, например, скажите “Я чувствовала себя настолько уставшей, что три дня не могла работать”, а не “Я была очень уставшей”.

В течение недели записывайте, что вы делали и как вы себя в это время чувствовали. Когда вы больше ощущаете усталость, днем или вечером? Есть ли какая-то закономерность в вашей усталости? Например, вы больше чувствуете усталость сразу после химиотерапии или непосредственно перед сеансом лечения? На основании ваших ответов на эти и другие вопросы ваш врач сможет предложить наилучший способ совладать с вашей усталостью.

Как справляться с усталостью

- *Установите режим сна.* Избегайте таких возбуждающих веществ, как кофеин, алкоголь, табак, особенно после 6 часов вечера, поскольку они могут помешать вам заснуть или спать без пробуждений. Можно попробовать заниматься перед сном чем-нибудь расслабляющим, например, слушать музыку, читать.
- *Выработайте распорядок дня.* Изучите свой цикл, а именно, в какое время вы нуждаетесь в отдыхе, и в какое время у вас бывает энергия что-то делать. Это поможет вам планировать дела в течение дня.
- *Ложитесь днем немного поспать и отдыхайте в течение дня.* Когда вы установите, в какое время вы больше всего ощущаете усталость, вы сможете ввести в распорядок своего дня периоды отдыха. Переменяйте отдых с занятиями, чтобы наращивать или поддерживать свою выносливость. Почаще отдыхайте **до того**, как почувствуете усталость.
- *Планируйте свои занятия.* Вам может помочь расстановка приоритетов на каждый день, решите, что вам больше всего хотелось бы сделать, - это поможет вам сэкономить энергию на необходимые и наиболее важные для вас дела и занятия. Планируйте важные дела на те периоды времени, когда у вас больше энергии.
- *Постарайтесь не заниматься делами, от которых вы больше всего устаете.* Посмотрите на свои записи дел и занятий и припомните, как вы себя чувствовали, когда ими занимались. Обращайтесь за помощью. Не бойтесь полагаться на поддержку родных, друзей и агентств социальной помощи. Многие организации обеспечивают транспортом для поездок на лечение и помогают с приготовлением еды и уборкой. Попросите, чтобы

вам предоставили возможность поговорить с социальным работником, который вам подробнее объяснит, как получить помощь.

- *Ознакомьте со своими предпочтениями друзей и родных.* Например, некоторые люди в период лечения предпочитают не вести разговоров по телефону, потому что это их изнуряет. Если вы к ним относитесь, попросите друзей, чтобы они вам не звонили, а писали записки или короткие письма. Многие пациенты, когда чувствуют себя уставшими, используют свои автоответчики для предварительного прослушивания звонков, что дает им возможность разговаривать по телефону тогда, когда они находятся в подходящем состоянии. Другим помогают разговоры с теми, кого они любят. Если у вас тоже так, скажите дорогим для вас людям, как много для вас значат их звонки, и попросите их звонить вам почаще.
- *Попросите своего врача или медсестру, чтобы они помогли вам справиться с состояниями, увеличивающими усталость, например, с болью, тошнотой, рвотой, бессонницей.*
- *Соблюдайте полезную, питательную диету.* Ешьте маленькими порциями во время основных приемов пищи и при перекусывании, при этом ваша еда должна быть питательной, сбалансированной и богатой белками. На переваривание маленьких порций уходит меньше энергии, чем на переваривание больших порций, кроме того, маленькие порции равномернее обеспечивают организм энергией в течение дня. Можно спросить у своего врача или медсестры, не надо ли вам принимать витаминные добавки. Полезно также побеседовать с диетологом, о встрече с которым может для вас договориться ваш врач или медсестра.
- *Продолжайте быть социально активными.* Не отходите от друзей и знакомых, - проведенное с ними время имеет большое значение, но общайтесь с ними в своем темпе.
- *Обращайтесь за поддержкой.* Ваши родные и друзья могут помочь вам справляться со стрессом и усталостью. Можно присоединиться к группе поддержки, состоящей из других пациентов.
- *Попросите своего врача или медсестру помочь вам справиться с чувством тревоги и депрессией.* Они могут спросить у вас, не будете ли вы против, если они договорятся за вас о встрече с социальным работником. Овладение приемами релаксации, например, вызыванием у себя образов, может помочь вам совладать с тревогой.
- *Ежедневно ходите пешком, с разрешения вашего врача.* Легкие физические упражнения могут повысить у вас уровень энергии.

Многие пациенты находят, что духовность и исполнение религиозных обрядов приносят в душу мир и помогают при озабоченности и беспокойстве. Иногда становится легче, если поговорить о своем беспокойстве со священнослужителем, даже если вы не принадлежите к какой-либо церкви или не считаете себя религиозным человеком. Если чувствуете, что это вам поможет, вы можете связаться с местной церковной общиной или с капелланской службой больницы, чтобы побеседовать с капелланом.

Как экономить свою энергию

- Пользуйтесь креслом-каталкой, если оно доступно.
- Если чувствуете усталость, часто останавливайте свои занятия и присаживайтесь, чтобы отдохнуть.
- Занимайтесь делами не торопясь и работайте сидя.
- Не задерживайте дыхания.
- Садитесь на высокие стулья, кресла и проч. – с них легче вставать, чем с низких.
- Работайте у стола или поверхности вам по пояс.
- Организуйте и храните рабочие принадлежности там, где вы ими пользуетесь и откуда легко можете их достать.
- Следите за своей осанкой.
- Если вам нужно дотянуться до предмета, расположенного ниже вашей опущенной руки, присядьте на корточки или согните ноги в коленях, а не сгибайтесь в спине.
- Не стойте, а садитесь перед зеркалом или раковиной, если будете делать что-то длительное, например, накладывать косметику или бриться.
- Носите такую прическу, чтобы за волосами было легко ухаживать.
- Принимайте теплый, а не горячий душ.
- Пользуйтесь подвесным ящичком, который вешается на душ, чтобы вам не приходилось тянуться и нагибаться.
- Забираясь в ванну и выбираясь из нее, держитесь за специальные рейки.

- Мойте голову под душем, а не над раковиной.
- Принимая душ, сидите в ванне на скамеечке.
- Чтобы потереть стопы ног или другие труднодоступные места, пользуйтесь губкой или щеткой с длинной ручкой (например, щеткой для спины).
- Вытирайтесь полотенцем сидя или надевайте махровый халат.
- Сначала выбирайте одежду и готовьте ее, затем начинайте одеваться. Выбирайте такие рубашки или блузки, которые застегиваются на пуговицы спереди, и свободные брюки или юбки.
- Лучше выдыхать при наклонах и вдыхать, когда за чем-либо тянетесь.
- Одеваясь, садитесь на стул или край кровати.
- Начинайте одеваться с нижней половины тела.
 - Нижнее белье положите в брюки и приложите пояса или резинки друг к другу, так чтобы можно было одновременно вставить ногу в нижнее белье и надеть брюки.
 - Чтобы надеть носки и туфли, сядьте и положите ногу на колено другой ноги.
 - Носите обувь без застежек и шнурков, на низких каблуках, со смягчающими ударами и толчки подошвами или вкладышами.

Заключение

Усталость – распространенный побочный эффект лечения онкологических заболеваний. Вы можете продолжать ощущать усталость и после лечения. Это обычное явление, и причин тревожиться нет. Периодически сообщайте своему врачу или медсестре о том, как у вас идут дела с усталостью. Обязательно говорите им, удастся ли вам с ней справиться или требуются дополнительные меры. Лечащие вас медики, а также тщательное планирование, могут помочь вам совладать с этим побочным эффектом лечения.

[back cover]

**МЕМОРИАЛЬНЫЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
СЛОУН-КЕТТЕРИНГ**

Наилучшее лечение для больных раком. Чем где бы то ни было.

1275 York Avenue
New York, New York 10021

© 1995 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center
Пересмотрено в 2002 г.