



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

# Контроль утомляемости, связанной с раком

Эта информация вам поможет контролировать утомляемость, связанную с раком, во время и после лечения рака.

Утомляемость является наиболее распространенным побочным эффектом рака и его лечения. Утомляемость, связанная с раком, отличается от утомляемости, которую испытывают люди без рака. Люди описывают утомляемость, связанную с раком, как чувство усталости или слабости, отсутствие желания что-либо делать, отсутствие способности концентрироваться или состояние медлительности. Утомляемость может быть от слабой до очень сильной. Она может развиваться постепенно со временем, или она может начаться внезапно, приводя к трудностям с выполнением повседневных дел.

## Причины утомляемости, связанной с раком

Никто точно не знает, что именно вызывает утомляемость, связанную с раком, но она может быть вызвана:

- Лечение раком, включая химиотерапию, лучевую терапию и хирургию.
- Лекарствами для лечения тошноты и контроля боли.
- Путешествием в больницу и из больницы.
- Накоплением токсических веществ, которые остаются в организме после уничтожения клеток раком.
- Повреждением нормальных клеток.
- Жаром или инфекцией.
- Обезвоживанием.

- Потерей аппетита или употреблением недостаточного количества калорий и питательных веществ.
- Проблемами со сном.
- Анемией (низким уровнем красных кровяных телец).
- Одышкой.
- Другими медицинскими состояниями.

Утомляемость, связанная с раком, также может быть вызвана такими эмоциональными переживаниями, как:

- Тревога
- Депрессия
- Печаль
- Стресс в семье
- Проведение анализов и сеансов лечения

## Как контролировать утомляемость, связанную с раком

Первым шагом на пути к осуществлению контроля над утомляемостью, связанной с раком, является уведомление медсестры (медбрата) или врача о том, что вы испытываете. Когда вы с ними беседуете, обязательно скажите им об уровне своей утомляемости. Было бы полезно, если бы вы могли дать более конкретное описание, например, вы можете сказать «Я был таким уставшим, что не мог работать 3 дня», а не «Я был очень уставшим».

В течение 1 недели составляйте список своих дел и отмечайте, как вы себя чувствуете, когда вы их выполняете. Это называется журналом деятельности. Вы можете заметить схему своей утомляемости. Например, вы устаете больше сразу после химиотерапии или непосредственно перед следующим сеансом лечения? Вы больше устаете после полудня или вечером? На основании ваших ответов на эти и другие вопросы, ваш врач сможет посоветовать наилучшие способы осуществления контроля над вашей утомляемостью.

Здесь приведены некоторые предложения о том, как вам помочь контролировать утомляемость.

- **Улучшите свой режим сна.** Избегайте употребления кофеина, алкоголя и табака после 18:00. Это может мешать засыпанию. Также вы можете попробовать расслабиться с помощью прослушивания музыки или чтения перед сном.
- **Составьте график выполнения своих повседневных дел.** Знайте, когда вам нужно отдохнуть и когда у вас есть энергия для выполнения какого-либо дела. Это может вам помочь в планировании дней.
- **Планируйте выполнение своих дел.** Вам может помочь, если вы определите очередность того, что вам нужно сделать каждый день. Это поможет вам сохранить энергию для тех вещей, которые для вас необходимы и наибольшее важны. Запланируйте выполнение важных дел на то время, когда у вас больше энергии.
- **Немного вздремните или отдохайте в течение дня.** Как только вы определите те промежутки времени, когда вы больше всего утомлены, вы можете планировать время для отдыха. Совмещайте отдых с выполнением дел, чтобы запастись энергией или поддерживать ее уровень. Часто отдыхайте, прежде чем вы почувствуете усталость.
- **Попытайтесь избегать выполнения таких дел, которые больше всего вас утомляют.** Посмотрите на свой список дел и подумайте о том, как вы себя чувствовали, когда вы их выполняли. Обратитесь за помощью. Не бойтесь положиться на поддержку семьи, друзей или общественных организаций. Многие организации предоставляют услуги транспортировки на сеансы лечения и помощь с приготовлением пищи и уборкой. Для получения более подробной информации попросите поговорить с социальным работником.
- **Убедитесь, что друзьям и семье известны ваши предпочтения.** Некоторые люди, проходящие лечения, предпочитают не разговаривать по телефону, поскольку они считают разговор изнуряющим. Если это свойственно и вам, попросите друзей вместо телефонного звонка оставить вам записку или написать электронное сообщение. Многие люди

используют автоответчик или голосовое сообщение, чтобы просматривать свои звонки, когда они утомлены. Таким образом, вы можете поговорить с людьми, когда вы будете в состоянии это сделать. Другие люди считают, что разговор с близкими людьми помогает. В этом случае, скажите людям, насколько для вас важны их звонки и попросите их звонить часто.

- **Попросите своего врача или медсестру (медбрата) помочь вам с теми вещами, которые способствует повышению вашей утомляемости.** Возможно, ваш врач сможет вам дать лекарство от боли, тошноты, рвоты и проблем со сном.
- **Придерживайтесь здоровой диеты.** На протяжении дня употребляйте хорошо сбалансированную пищу и снеки небольшими порциями с высоким содержанием белков. Для переваривания меньших порций требуется меньше энергии, чем для порций более крупных размеров. Возможно, вы захотите спросить своего врача или медсестру (медбрата) о приеме витаминов. Также может быть полезным, если вы поговорите с диетологом. Ваш врач или медсестра (медбрат) могут это для вас организовать.
- **Поддерживайте свою общественную активность.** Не отдаляйтесь от своих друзей. Важно, чтобы вы проводили с ними время, но старайтесь не переутомляться.
- **Ежедневно, с разрешения своего врача, ходите на прогулки.** Легкие физические упражнения могут помочь повысить уровень вашей энергии.
- **Обратитесь за эмоциональной поддержкой.** Ваша семья и друзья могут помочь вам справляться со стрессом и утомляемостью. Возможно, вы также захотите вступить в группу поддержки для людей с раком. Многие люди также находят, что духовность может помочь с волнениями и беспокойствами. Вы можете поговорить со священником в Мемориальном онкологическом центре Слоан-Кеттеринг (МОЦСК, англ. Memorial Sloan Kettering, MSK) или попросить встретиться с духовным лицом.
- **Попросите своего врача или медсестру (медбрата) помочь вам с чувством тревоги и депрессией.** Возможно, они направят вас поговорить с социальным работником. Обучение методам релаксации может вам помочь контролировать чувство тревоги. Для получения более подробной информации о комплементарных видах терапии, позвоните в

Службу интегративной медицины МОЦСК (англ. MSK Integrative Medicine Service) по телефону 646-888-0800 или посетите сайт:

[www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine](http://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine)

- **Попросите своего врача или медсестру (медбрата) о встрече со специалистом по трудотерапии (англ. occupational therapist, OT).** Специалист по трудотерапии – это медицинский работник, который может вам помочь создать план для участия в стольких видах деятельности, в скольких это возможно без переутомления. Специалист по трудотерапии также может вам порекомендовать способы сохранения энергии при выполнении своих дел, специальное оборудование или дать советы относительно медитации и самоосознания.

## Советы по сохранению энергии

### Повседневные дела

- Используйте кресло-коляску, если оно доступно, для путешествий на более далекие расстояния.
- Не спешите с выполнением своих дел и присядьте во время работы. Не забывайте сохранять нормальное дыхание и часто останавливаться и отдыхать, если вы чувствуете усталость.
- Сидите на более высоких сидениях, с которых легче встать, чем с низких сидений.
- Работайте за столом или столешницей с высотой на уровне талии. Это способствует лучшему кровообращению и нормальному дыханию.
- Организуйте и храните свои рабочие предметы там, где вы их используете и легко можете достать.
- Держите хорошую осанку.
- Если вам необходимо дотянуться до чего-то, что расположено ниже пределов вашей досягаемости, присядьте или согните колени, а не спину.

### Принятие душа

- Принимайте душ, используя теплую воду, а не горячую.
- Используйте навесную полку для душа, чтобы вам не нужно было тянуться и наклоняться, чтобы достать мыло или шампунь.

- Установите в душе поручни. Используйте предназначенную для душа скамейку, чтобы во время душа сидеть в ванне.
- Используйте губку или щетку (например, щетку для спины) с длинной ручкой для мытья ступней и других участков, до которых может быть трудно дотянуться.
- Присядьте перед зеркалом или умывальником для выполнения действий, которые занимают больше времени, например, накладывания макияжа или бритья. Выберите стиль прически, за которым легко ухаживать.

## Одевание

- Вытирайтесь полотенцем в положении сидя или наденьте махровый халат.
- Перед тем как начать одеваться, выберите и положите перед собой свою одежду.
- Чтобы одеться, сядьте на стул или край кровати.
- Начинайте одеваться с нижней части туловища.
  - Поместите нижнее белье внутрь штанов и соедините вместе пояса. Таким образом, вы можете одновременно надеть нижнее белье и штаны.
  - Чтобы надеть носки и обувь, присядьте и, вместо того, чтобы наклоняться вперед, поднимите ступню на колено противоположной ноги.
- Выбирайте рубашки или блузки, которые застегиваются спереди, и нижнюю часть гардероба свободного покроя. Их легче надевать и снимать.
- Если вам необходимо наклониться, чтобы что-то достать, выдохните (сделаете выдох), когда вы наклоняетесь, и вдохните (сделайте вдох), когда вы за чем-то тянетесь.
- Носите обувь без шнуровки с низким каблуком или без каблука, и амортизирующей подошвой или стельками.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, поговорите с членом вашей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону \_\_\_\_\_. После 17:00, в выходные дни и по праздникам, позвоните, пожалуйста, по телефону \_\_\_\_\_. Если номер телефона не указан или вы не уверены, позвоните по телефону 212-639-2000.

---

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center