Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Способы справиться со слабостью для пациентов, перенесших рак

Эта информация поможет вам справиться со слабостью как следствием рака по окончании лечения.

Слабость является самым распространенным побочным эффектом рака и его лечения. Она может сохраняться в течение нескольких месяцев или лет после окончания лечения рака. Слабость как следствие рака отличается от слабости, которую испытывают люди, не болеющие раком. Обычно она длится дольше, может быть очень интенсивной и может не проходить даже после отдыха.

Люди описывают такую слабость как чувство утомления или бессилия, ощущение тяжести в конечностях, нежелание делать что-либо, неспособность сконцентрироваться, чувство раздражения или ощущение медлительности. Слабость может быть от легкой до сильно

выраженной. Она может развиваться постепенно или появляться внезапно.

Причины возникновения слабости при заболевании раком

Никто не знает наверняка, что именно является причиной слабости при заболевании раком, но она может быть обусловлена:

- лечением рака, включая химиотерапию, радиотерапию, хирургическую операцию и некоторые виды биологической терапии;
- приемом лекарств;
- накоплением токсических веществ в результате поражения клеток организма раком;
- поражением нормальных клеток;
- инфекцией;
- повышением температуры;
- болью;
- потерей аппетита или получением недостаточного количества калорий и питательных веществ;
- проблемами со сном;
- анемией (низким уровнем красных кровяных телец в крови);

- одышкой;
- обезвоживанием;
- потребностью вашего организма в дополнительной энергии для восстановления нормальных клеток.

Другие факторы, которые могут вызывать усталость как следствие рака, включают:

- тревожность;
- депрессию;
- горе;
- недостаток спокойного сна ночью;
- менее активный образ жизни;
- напряженность в семье;
- прохождение медицинских исследований;
- другие заболевания.

Как справиться со слабостью при заболевании раком

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 чтобы посмотреть это видео.

Первым шагом в борьбе со слабостью является

обращение к медицинскому сотруднику, которому вы должны рассказать о своем состоянии. Опишите уровень вашей слабости. Старайтесь описать ее как можно точнее. Например, скажите: «Я был(-а) настолько уставшим(-ей), что не мог(-ла) работать 3 дня подряд», а не «Я очень сильно устал(-а)».

В течение одной недели постарайтесь записывать все свои действия и помечать, как вы себя чувствовали, выполняя их. Такая форма записи называется журналом действий. Вы можете заметить некоторую закономерность в возникновении слабости. Например, ваша усталость сильнее днем или вечером? Исходя из ответов на эти и другие вопросы, медицинский сотрудник сможет предложить вам оптимальный способ, позволяющий справиться со слабостью.

Ниже изложены некоторые рекомендации, помогающие преодолеть слабость.

Получайте ежедневную физическую нагрузку. При умеренной физической нагрузке вы можете почувствовать прилив энергии и облегчение симптомов слабости. Старайтесь выполнять умеренные физические упражнения по 30 минут 5 дней в неделю. Умеренные физические упражнения — это деятельность, которая немного трудна для вас.

Выполнение упражнений с умеренной нагрузкой означает, что ваше дыхание учащается, но вы не задыхаетесь, вы немного потеете через 10 минут и можете поддерживать разговор, но не можете петь. Если начало программы упражнений вызывает у вас беспокойство, ваш медицинский сотрудник может направить вас в службу реабилитации (Rehabilitation Service) центра Memorial Sloan Kettering (MSK). Вас осмотрит врач со специальной подготовкой или физиотерапевт, чтобы разработать план, который поможет вам укрепить и накачать мышцы.

Улучшайте качество и режим сна. Постарайтесь достаточно долго спать ночью вместо того, чтобы несколько раз засыпать в течение дня. Не спите подолгу днем и не ложитесь вздремнуть во второй половине дня. Дневной сон почти всегда приводит к проблемам со сном по ночам. Попробуйте заменить дневной сон легкой активностью, такой как чтение или прослушивание музыки. Придерживайтесь определенного порядка подготовки ко сну. Хотя все люди разные, лучше всего отказаться от употребления напитков с кофеином, алкоголя и курения табака, а также не выполнять физические упражнения за несколько часов до сна. Все это может не давать вам уснуть. Вы можете попробовать расслабиться с

помощью музыки или читая перед сном. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Способы справиться с бессонницей* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-insomnia).

Придерживайтесь определенного режима при выполнении повседневных дел. Выясните, когда вам необходимо отдохнуть, и когда у вас есть силы, чтобы заняться делами. Это поможет вам спланировать свой день.

Планируйте дела. Важно экономить вашу энергию. Для этого вам нужно планировать дела и составлять график дня. Это поможет вам сэкономить силы для необходимых и важных дел и равномерно распределить действия в течение дня. На выполнение важных дел отводите то время, когда у вас больше энергии.

Попросите помочь вам с делами, которые приводят к наибольшей слабости. Обращайтесь за помощью. Не бойтесь прибегать к помощи членов семьи, друзей или местных общественных организаций. Многие организации предоставляют помощь в приготовлении пищи и в уборке. Попросите направить вас к социальному работнику, чтобы получить

дополнительные сведения об организациях, которые могут вам помочь.

Попросите у медицинского сотрудника помощи с тем, что усиливает вашу слабость. Скажите медицинскому сотруднику, если у вас есть и другие симптомы (боль, тревожность, депрессия или бессонница), которые могут усиливать вашу слабость. Медицинский сотрудник может назначить вам лекарство для облегчения некоторых из этих симптомов или направить вас к другому специалисту.

Придерживайтесь здорового питания. Вам рекомендован хорошо сбалансированный рацион питания, в который входят фрукты, овощи, цельные злаки и продукты с высоким содержанием белка, например постное мясо, курица или рыба. Принимайте пищу часто, небольшими порциями, это может помочь справиться со слабостью, поскольку для переваривания небольших порций требуется меньше энергии. Вам также может помочь консультация с клиническим врачом-диетологом. Ваш медицинский сотрудник может записать вас на нее. Пейте достаточное количество жидкости.

Продолжайте вести активную социальную жизнь. Не прекращайте общаться с друзьями. Для вас важно

проводить с ними время, но и не истощайте свои силы.

Обратитесь за эмоциональной поддержкой. Ваши родные и друзья могут помочь вам справиться со стрессом и слабостью. Возможно, вы также захотите присоединиться к группе поддержки для пациентов, перенесших рак. В программе центра MSK «Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer (RLAC) Program) предусмотрены различные группы поддержки для пациентов, окончивших лечение. Получите дополнительную информацию об этой программе у своего медицинского сотрудника или позвоните по номеру 646-888-8106. Многие находят утешение в духовности, она помогает им преодолеть беспокойство и волнение. Вы можете поговорить с капелланом в центре MSK или попросить о встрече со священником.

Получите помощь, чтобы справиться с тревожностью и депрессией. Скажите медицинскому сотруднику, если вы испытываете беспокойство или находитесь в подавленном состоянии. Они могут направить вас на консультацию к социальному работнику. Или вам организуют сеанс консультации с психотерапевтом из Центра по предоставлению консультаций (Counseling Center) MSK. Помимо этого, справиться с тревожностью вам может помочь изучение техник

релаксации. Для получения более подробной информации о дополнительных методах лечения позвоните в Службу интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service) центра MSK по номеру 646-449-1010, или перейдите по ссылке www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine.

Сходите на прием к реабилитационному терапевту (occupational therapist, OT). Реабилитационный терапевт — это медицинский сотрудник, который может помочь вам составить план для получения максимальной физической нагрузки без переутомления. Попросите медицинского сотрудника записать вас на прием к реабилитационному терапевту в центре MSK.

Как сберечь свои силы

- Выделяйте достаточно времени на выполнение своих дел и работайте сидя. Не забывайте поддерживать нормальное дыхание. Остановитесь и отдохните, если вы почувствовали усталость.
- Сидите на высоких сиденьях, с них легче вставать, чем с низких.
- Работайте за столом или прилавком, который

находится на уровне вашей талии. Это способствует улучшению кровообращения и нормальному дыханию.

- Размещайте и храните принадлежности для работы там, где вы ими пользуетесь, и где вам будет удобно их доставать.
- Следите за хорошей осанкой.
- Если вам нужно достать то, что находится ниже уровня вытянутой руки, присядьте или согните колени, но не спину.
- Садитесь перед зеркалом или раковиной для более долгих по времени занятий, например во время накладывания макияжа или бритья. Выбирайте прически, за которыми легко ухаживать.
- Принимайте теплый, а не горячий душ.
- Подвесьте полочки рядом с лейкой душа, чтобы вам не приходилось тянуться или нагибаться за мылом и шампунем.
- Установите в душе поручни. Используйте скамейку, чтобы принимать душ сидя в ванне.
- Пользуйтесь мочалкой или щеткой (например, щеткой для спины) с длинной ручкой, чтобы тереть ступни и другие труднодоступные места.

- Вытирайтесь полотенцем в положении сидя или надевайте махровый халат.
- Выбирайте и раскладывайте одежду перед тем как одеться. Чтобы одеться, садитесь на стул или на край кровати.
- Выбирайте рубашки или блузы с застежкой спереди, а брюки и юбки со свободной посадкой. Такую одежду легче надеть и снять.
- Если вам нужно наклониться, чтобы что-то достать, выдыхайте при наклоне и вдыхайте, дотянувшись до цели.
- Носите обувь без шнуровки и застежек на низком каблуке с амортизирующими подошвами или стельками.

Дополнительные ресурсы

OnCancer: новости и аналитические данные из центра Memorial Sloan Kettering (MSK)
www.mskcc.org/blog/recognizing-and-managing-related-fatigue

Видеоролик центра MSK с рекомендациями, помогающими справиться со слабостью как следствием рака по окончании лечения
www.mskcc.org/videos/playlist/diet-exercise-and-

therapies-managing-fati...

CancerNet
www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects/fatigue

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Managing Cancer-Related Fatigue for Survivors - Last updated on October 7, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center