ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Способы справиться со слабостью при заболевании раком

Эта информация поможет вам справиться с возникающей при заболевании раком слабостью во время и после его лечения. Слабость — это необычно сильное чувство усталости или утомления.

Информация о слабости, связанной с раком

Слабость является самым распространенным побочным эффектом рака и его лечения. Слабость как следствие рака отличается от слабости, которую испытывают люди, не болеющие раком. Она обычно длится дольше, бывает сильно выраженной и может не проходить после отдыха.

Слабость при заболевании раком описывается больными как:

- чувство усталости или слабости;
- ощущение тяжести в руках и ногах;
- отсутствие желания что-либо делать;
- неспособность концентрироваться;
- раздражительность;
- ощущение заторможенности;

Слабость может быть от легкой до сильно выраженной. Она может развиваться постепенно или появиться внезапно, затрудняя выполнение повседневных задач. Она может длиться месяцы или

годы после окончания лечения.

Причины возникновения слабости, связанной с 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;
  - различные методы лечения рака могут по-разному влиять на вашу энергичность, вид и график лечения также могут влиять на степень усталости, вызванной лечением рака;
- приемом лекарств от тошноты (ощущения приближающейся рвоты) и обезболивающих средств;
- накоплением токсических веществ по мере того, как рак поражает клетки;
- поражением нормальных клеток;
- повышением температуры (выше 100,4 ° F или 38 °C);
- инфекцией;
- болью;
- обезвоживанием (недостаточным количеством воды в организме);
- потерей аппетита или получением недостаточного количества калорий и питательных веществ;
- проблемами со сном;
- анемией (низким уровнем красных кровяных телец в крови);
- одышкой;
- менее активным образом жизни;

- другими заболеваниями.

Слабость как следствие заболевания раком также может быть вызвана эмоциональными проблемами, например:

- тревожностью;
- депрессией;
- горем;
- напряженностью в семье;
- прохождением медицинских исследований и курсов лечения.

Как справиться со слабостью, связанной с раком

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

Помочь организму преодолеть слабость вы можете множеством способов.

Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником
Прежде всего, обсудите со своим медицинским сотрудником свои ощущения. При этом разговоре желательно, чтобы вы описали, как слабость влияет на ваши повседневные дела и распорядок дня. Например, лучше сказать «Я так устал(-а), что не мог(-ла) работать 3 дня» вместо «Я очень устал(-а)».

Ведите журнал повседневных дел
После того, как вы впервые заметите у себя слабость и начнете принимать меры, чтобы справиться с ней, не лишним будет вести журнал повседневных дел. В него необходимо записывать все ваши дела, время и продолжительность их выполнения, а также ваше самочувствие во время их выполнения. Вы можете взять за образец

журнал, который приводится в конце данного материала, или использовать свой вариант.

Ведение журнала повседневных дел может помочь вам заметить некоторую закономерность в возникновении слабости. Например, вы больше ощущаете слабость сразу после химиотерапии или непосредственно перед очередной процедурой? Вы больше ощущаете слабость днем или вечером? Основываясь на ответах на эти и другие вопросы, ваш медицинский сотрудник расскажет вам, как можно справиться со слабостью.

Оставайтесь физически активны и делайте упражнения

- Постарайтесь не снижать уровень своей активности. Физическая активность по 3–5 часов в неделю может помочь устранить ощущение слабости, связанное с раком.
- Совершайте ежедневные пешие прогулки, если ваш медицинский сотрудник скажет, что это безопасно.
- Подумайте о том, чтобы начать программу тренировок, разрешенную при вашем типе лечения. В нее полезно было бы включить занятия йогой.

Если вас беспокоит вопрос физической активности или нагрузки, ваш медицинский сотрудник может направить вас в Службу реабилитации (Rehabilitation Service) центра Memorial Sloan Kettering (MSK) на прием к физиотерапевту (physical therapist, PT) или реабилитационному терапевту (occupational therapist, OT). Ознакомьтесь с разделом «Запишитесь на консультацию с физиотерапевтом или реабилитационным терапевтом» (Meet with an OT or PT) или обратитесь к своему медицинскому сотруднику за дополнительной информацией.

Спите достаточно долго

Постарайтесь достаточно долго спать ночью вместо того, чтобы несколько раз засыпать в течение дня. Спите днем не больше 15–20 минут поздним утром или сразу после полудня, чтобы вы могли спать всю ночь.

Придерживайтесь определенного порядка подготовки ко сну. Чтобы улучшить подготовку ко сну, следуйте таким рекомендациям:

- Воздержитесь от кофеина, алкоголя и табака после 18:00. Они могут не давать вам заснуть.
- Слушайте музыку или читайте перед сном. Это поможет вам расслабиться.
- Старайтесь ежедневно ложиться спать и просыпаться в одно и то же время.

Если вы заметили изменения в режиме сна, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Возможно, он сможет вам помочь.

Планируйте свои дела

Это поможет определить очередность задач на каждый день. Так вы сможете сберечь силы для нужных и наиболее важных для вас дел. Планируйте важные дела на то время, когда у вас больше энергии.

Старайтесь избегать дел, которые вызывают у вас наибольшую слабость. Посмотрите на свой перечень дел и вспомните, как вы чувствовали себя, когда их выполняли. Обращайтесь за помощью. Не бойтесь прибегать к помощи членов семьи, друзей или местных общественных организаций. Многие организации предоставляют транспорт для поездки на лечение и помощь в приготовлении еды и уборке. Чтобы получить дополнительную информацию, попросите

связать вас с социальным работником.

Придерживайтесь принципов здорового питания
Выбирайте хорошо сбалансированные по составу блюда или перекусы, ешьте небольшими порциями в течение всего дня. Старайтесь выпивать 8–10 чашек (объемом 8 унций [240 мл] каждая) жидкости каждый день.

Для получения дополнительной информации о соблюдении принципов здорового питания ознакомьтесь с материалом *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). Консультация с клиническим врачом-диетологом также может помочь вам. Ваш медицинский сотрудник может дать вам направление на прием к клиническому врачу-диетологу.

Продолжайте вести активную социальную жизнь
Не прекращайте общаться с родными и друзьями. Для вас важно проводить с ними время, но и не истощайте свои силы. Поддерживать связь с друзьями и родными можно самыми разными способами: вы можете общаться с ними во время личных встреч, разговаривать по телефону, отправлять письма по электронной почте или посылать текстовые сообщения.

Получайте эмоциональную поддержку
Ваши родные и друзья могут помочь вам справиться со стрессом и слабостью. Возможно, вы захотите присоединиться к группе поддержки для больных раком. 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.

Обратитесь за помощью в преодолении тревожности и депрессии

Скажите вашему медицинскому сотруднику, что вы чувствуете беспокойство или находитесь в подавленном состоянии. Он подскажет вам, как записаться на консультацию к социальному работнику или специалисту по психическому здоровью.

Помочь преодолеть тревожность могут и дополнительные методы лечения, например применение техники релаксации. Для получения информации о дополнительных методах лечения перейдите по ссылке www.msk.org/integrative-medicine или позвоните в Службу интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service) центра MSK по номеру 646-449-1010.

Запишитесь на консультацию с физиотерапевтом или реабилитационным терапевтом

Реабилитационный терапевт (occupational therapist, OT) и физиотерапевт (physical therapist, PT) — это медицинские специалисты, которые помогут вам справиться со слабостью.

- Специалист OT помогает улучшить навыки, необходимые для выполнения важных повседневных дел, например для одевания, принятия душа или приготовления пищи. OT может помочь вам спланировать свои дела так, чтобы ваша физическая активность была как можно выше, но при этом не устали слишком сильно. Этот специалист также может подсказать, как сберечь силы, и научить использовать специальное оборудование или методики, например техники медитации или осознанного наблюдения.
- Специалист PT помогает улучшить ваши двигательные способности за счет укрепления мышц и развития равновесия. Он также может помочь в подготовке подходящей для вас программы упражнений.

Специалисты PT и OT помогут вам поставить цели и двигаться к их

достижению. Кроме того, с их помощью вы сможете контролировать свой запас энергии и по мере необходимости вносить коррективы в программу упражнений. Если вы хотите получить дополнительную информацию о том, как специалисты ОТ или РТ могут помочь вам справиться со слабостью, попросите у своего медицинского сотрудника направление на прием к ним.

Как сберечь свои силы

Соблюдая рекомендации, изложенные в данном разделе, вы сможете сберечь свои силы при выполнении повседневных дел. Это поможет вам справиться со слабостью. Если у вас возникли вопросы, обратитесь к медсестре/медбрату или специалистам РТ и ОТ.

Обычные дела

- Для поездок на большие расстояния используйте транспортировочное кресло или кресло-каталку.
- Выделяйте достаточно времени на выполнение своих дел и работайте сидя. Не забывайте поддерживать нормальное дыхание (не задерживайте дыхание), а также почаще останавливаться и делать передышки, если вы чувствуете усталость.
- Сидите на высоких сиденьях. С них легче вставать, чем с низких.
- Размещайте и храните принадлежности для работы там, где вы ими пользуетесь, и где вам будет удобно их доставать.
- Следите за хорошей осанкой. Сидите прямо и старайтесь не сутулиться.
- Если вам нужно наклониться, чтобы что-то достать, выдыхайте при наклоне и вдыхайте, дотянувшись до цели.

Принятие душа

- Установите в душе поручни.
- Используйте скамейку, чтобы принимать душ сидя в ванне.
- Пользуйтесь мочалкой или щеткой с длинной ручкой (например щеткой для спины), чтобы тереть ступни и другие труднодоступные места.
- Садитесь перед зеркалом или раковиной для более долгих по времени занятий, например во время накладывания макияжа или бритья.
- Выбирайте прически, за которыми легко ухаживать.

Одевание

- Чтобы одеться, садитесь на стул или на край кровати.
- Сначала надевайте вещи на нижнюю часть тела.
- Чтобы надеть носки и обуться, садитесь и кладите ступню на колено другой ноги, вместо того чтобы нагибаться.
- Подбирайте рубашки или блузы с застежкой спереди, а брюки и юбки со свободной посадкой. Такую одежду легче надеть и снять.

Контактная информация

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Вы можете связаться с сотрудником своей лечащей команды с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. В остальное время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Журнал повседневных дел

Записывайте в этом журнале все выполненные вами дела и указывайте, как вы себя чувствовали во время их выполнения. Оценивайте выраженность слабости по 10-балльной шкале.

Дата	Время	Физическая активность	Продолжительность	Степень проявления усталости	Примечания

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center