

Cancer Related Fatigue

Many people feel tired with cancer treatment. You may notice that you cannot think clearly or concentrate well. You may not want to do activities that you often enjoy.

Feeling tired may be caused by:

- Cancer treatments such as surgery, chemotherapy, or radiation therapy
- A low blood cell count called anemia
- Problems with eating
- Nausea and vomiting
- Trouble sleeping
- Stress or worry
- Tumors

Talk to your doctor or nurse about how to manage your tiredness.

Here are some things that you can do:

- Rest often. Take naps when you feel tired. If you are having trouble sleeping at night, talk to your doctor or nurse.
- Stay active. Exercise such as walking can help your energy level. Do some form of light exercise each day.
- Eat healthy. Eat a variety of food. Drink plenty of liquids each day unless you have been told by your doctor to limit liquids. Avoid caffeine.
- Eat smaller meals throughout the day to give you more energy. The body uses less energy to digest small meals. Eating one or two large meals a day can drain your energy.
- Conserve your energy to do the activities that are most important to you. Set priorities to do some activities today and have others that can wait until tomorrow.
- If stress is keeping you from getting enough rest, talk about your feelings with friends, family members, clergy or a counselor.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns, feel that your fatigue is getting worse, or are too tired to get out of bed each day.

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Усталость, вызванная заболеванием раком

При лечении рака у многих людей возникает чувство усталости. Вы можете заметить, что Вам не удастся ясно мыслить или сосредоточиться на чем-либо. У Вас может пропасть желание делать то, что обычно доставляло Вам удовольствие.

Ощущение усталости может быть вызвано:

- Такими формами лечения рака, как хирургия, химиотерапия или лучевая терапия
- Низким содержанием кровяных телец, называемым анемией.
- Проблемами с приемом пищи
- Тошнотой и рвотой
- Бессонницей
- Стрессом или чувством обеспокоенности
- Опухолями

Проконсультируйтесь со своим врачом или медсестрой о том, как можно справиться с чувством усталости.

Ниже приведены некоторые советы, которые могут Вам помочь:

- Часто отдыхайте. Вздремните, если почувствуете усталость. Если Вы не можете уснуть в ночное время, посоветуйтесь со своим врачом или медсестрой.
- Оставайтесь активным. Физическая нагрузка, например хождение пешком, может помочь Вам поддержать свой энергетический уровень. Ежедневно делайте легкую зарядку в любой форме.
- ^{употреблять} Употребляйте здоровую пищу. Ешьте разнообразные блюда. Ежедневно выпивайте большое количество жидкости, если только Ваш врач не назначит Вам ограничить употребление жидкости. Избегайте кофеина.
- Принимайте пищу небольшими порциями в течение всего дня для получения дополнительной энергии. Организм расходует меньше энергии, переваривая небольшие порции пищи. Прием больших порций пищи один или два раза в день может истощить Вашу энергию.
- Сохраняйте энергию для наиболее важных для Вас дел. Установите приоритеты для того, чтобы сделать что-то сегодня, а что-то отложить на завтра.
- Если стресс не дает Вам хорошо отдохнуть, поговорите о своих чувствах с друзьями, членами семьи, священником или психологом.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, Ваше ощущение усталости усиливается или Вы настолько устаете, что не можете встать с постели каждый день, обращайтесь к Вашему врачу или медсестре.

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Feeling Tired with Cancer Treatment. Russian