

إدارة أعراض سرطان البروستات

الإرهاق: الشعور بالتعب أو التهاك



التعب والإعياء هو شعور شائع خلال فترة علاج السرطان

إذا كنت تشعر بالتعب والضعف حتى بعد الحصول على نوم جيد خلال الليل، فأنت لست وحدك. الشعور بالإرهاق هو من الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً عند مرضى السرطان وعند الأشخاص الذين يهتمون بهم. يصبح من الصعب أن تقوم بالأعمال التي تريد القيام بها مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط.

يمكن أن يكون التعب جسدياً، نفسياً أو الإثنين معا

• بالنسبة للتعب الجسدي، تشعر أن جسمك مرهق. فلا يكون عندك طاقة لتقوم بعمل إضافي واحد

• بالنسبة للتعب النفسي، فإن الشعور بالضغط النفسي وبالقلق يبدأ بالتراكم. فيكون من الصعب التركيز على أمر معين أو تذكر الأشياء. ويمكن أن يكون عندك قلة الصبر أو سرعة الانفعال

هذه المشاكل يمكن أن تسبب الإرهاق للمريض وللمعتنين به.

ما الذي يسبب الإرهاق؟

• المرض والعلاج. التعب هو من الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً لعلاج السرطان مثل العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي. وبالإضافة إلى ذلك، المرض والعلاجات يمكن أن تسبب ألم وانخفاض في عدد كريات الدم الأحمر والذي يؤدي بدوره إلى الشعور بالتعب.

• القلق أو الإكتئاب. إذا أصبت بالسرطان، فمن المحتمل أن تشعر بالقلق والترقب. هذه الأحاسيس ترهق جسدك أيضاً.

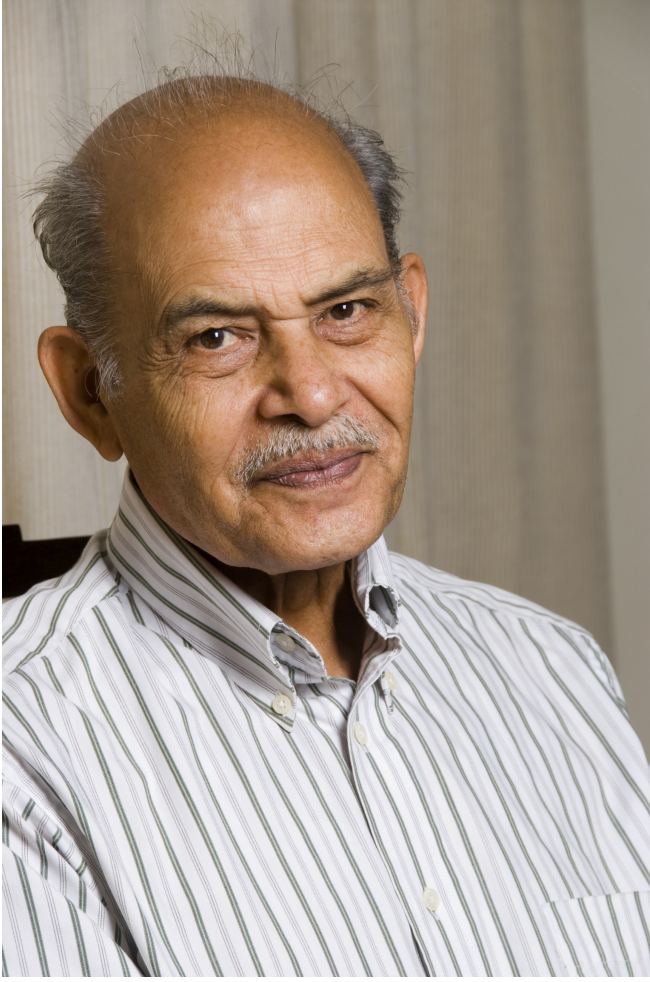
إذا كانت تلك الأحاسيس قوية جداً، فما عليك إلا أن تستشير الفريق الطبي لمساعدتك

- عادات صحية ضعيفة. على الأغلب أن الفريق الطبي قد نصحك باتباع نظام صحي للطعام، والحصول على الكفاية من النوم والإسترخاء وأن تمارس النشاط البدني على قدر المستطاع يومياً. هذه العادات الصحية سوف تساعدك على التعامل الفعال مع العلاج والشعور بالتعب. إذا لم تكن متأكداً مما يناسبك من تلك العادات، اسأل الطبيب أو الممرض لمساعدتك.

كيف يمكنني إدارة التعب للحصول على شعور أفضل؟

- احم طاقتك.
 - خطط ليومك. قم بعمل الأشياء الأكثر أهمية حينما تشعر بالقوة والطاقة.
 - أجلس كلما استطعت ذلك
 - أعط نفسك مجالاً. قسم مهامك إلى أجزاء صغيرة وعالج شيء واحد في وقت واحد
 - لا تحارب التعب. استمع إلى جسمك وخذ فترات راحة عندما تحتاجها

الإرهاق: الشعور بالتعب أو التهالك



- اسأل العائلة والأصدقاء المساعدة في اعداد الطعام، أعمال الحديقة، الواجبات المنزلية، قيادة السيارة ولأتمام بعض المهام

• استرجع طاقتك.

- سجل على الجدول الزمني وقتا للمتعة. قم بالأعمال التي تحبها وتجلب لك الإسترخاء والراحة

- استمتع بالطبيعة لمساعدة فكرك وعقلك على الإسترخاء لتسترجع طاقتك. تأمل الشجر والأزهار والعصافير. قم بزيارة الحدائق العامة وتمتع بالمناظر الخلابة. حاول أن تقوم بتلك النشاطات لمدة 30 دقيقة 3 مرات في الأسبوع

- اقرأ كتابا، استغرق في التأمل، استمع الى الموسيقى أو مارس هوايتك

• كن نشطا. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يساعد على

- زيادة الطاقة البدنية وخفض الضغط النفسي
- إمش لمدة 10-15 دقيقة كل يوم أو أكثر اذا استطعت
- اذا تعذر عليك الخروج من المنزل، مارس رياضة بدنية خفيفة، هناك أشرطة فيديو لذلك
- حاول ممارسة اليوغا، ركوب الدراجة أو نشاطات يسمح بها الطبيب

• حدد وقتا للراحة.

- اخلق نظاما روتينياً للنوم كي يساعدك أن تخلد الى النوم بسهولة ولا يسبب لك الأرق. اذهب الى النوم في نفس الوقت كل ليلة حتى خلال ليالي نهاية الأسبوع. استرخ قبل الخلود الى النوم بالقراءة أو الإستحمام أو الإستماع الى موسيقى هادئة. استيقظ تقريبا بنفس الوقت من كل صباح

- اذا كنت تشرب القهوة والشاي أو الصودا، اشربهم عند الصباح فقط. لا تستهلك تلك السوائل في فترة بعد الظهر أو المساء لأنه من الأرجح أن يسببوا لك الأرق.

- اذا كنت تستهلك الكحول، حدد كمية ما تستهلكه ولا تشربه خلال 3 ساعات قبل موعد النوم

لأن شرب الكحول يسبب الإستيقاظ خلال الليل

- اذا أردت أخذ قيلولة خلال النهار، فلا بأس بذلك. لا تنام أكثر من ساعة واحدة، وبعد ذلك قم بنشاط بدني

• تناول طعام صحي وأشرب الكفاية من الماء

- الطعام الصحي يشمل عادة 5 حصص أو أكثر من الفاكهة والخضار في كل يوم. يمكن أن تتضمن أيضا اللحم غير المدهن أو البروتين، الحبوب الكاملة ومنتجات الحليب قليل الدسم. اذا لم يكن عندك شهية للطعام أو لا تعرف ما يناسبك، اسأل الفريق الطبي للمساعدة.

يتبع على الصفحة التالية

الإرهاق: الشعور بالتعب أو التهاك

• اعمل على إلهاء نفسك

- تناول 5 الى 6 وجبات صغيرة مقسمة خلال النهار بدل من تناول 3 وجبات كبيرة. ذلك سوف يساعدك على الحفاظ على قوتك وطاقتك.
- أشرب 8 الى 10 أكواب من الماء كل يوم. شرب الكفاية من الماء يساعد على الوقاية من الإرهاق. اذا كنت تعاني من مشاكل في الكلى أو القلب، استشر الطبيب عن كمية الماء اللازم لك
- شاهد الأفلام. الأفلام الفكاهية تروّج عن النفس
- قم بزيارة الأصدقاء والأقارب وحدد مدة الزيارة بناء على مدى قوتك وطاقتك

ما هي الأسئلة التي يجب أن اوجهها الى الطبيب أو الممرض؟

- ما هو أفضل طعام وشراب لي؟
- ما هي كمية الماء التي يجب أن استهلكها؟
- ما هي التمارين المسموح لي بها؟
- يكون عندك صعوبة في النوم أو تعاني من الأرق
- ربما يصف لك الطبيب دواء من أجل ذلك
- الشعور بالكآبة. ربما تكون بحاجة الى علاج

اعتن بنفسك بطريقة رعاية لطيفة للتخفيف من التعب

- اعمل كل ما تستطيع عمله للحد من الشعور بالتعب والإرهاق وخطط لذلك. أطلب المساعدة عندما تحتاجها. عش يومك كاملاً

متى يجب أن أسأل عن المساعدة؟

تأكد من أن تسأل عن المساعدة عندما:

- تشعر بإعياء شديد ولا تستطيع التخلص من ذلك الشعور
- ضيق التنفس والشعور بالدوخة
- يكون معدل عدد كريات الدم الأحمر منخفض أو كان جسمك بحاجة الى المزيد من السوائل



اعدت هذه المعلومات استجابة للخطة الشاملة لولاية ميشيغن للسيطرة على مرض السرطان، تحت اشراف لجنة العمل لسرطان البروستات. وقدم الدعم لجهودهم في جزء منه جامعة ميشيغن، مدرسة التمريض ومديرية صحة المجتمع لولاية ميشيغن بتمويل من مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض اتفاق تعاوني U58DP0008125 محتويات النشر لا تمثل بالضرورة وجهة نظر مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض. هذه الصفحات المعلوماتية تحتوي على معلومات عامة وليس المقصود منها الاستغناء عن الاستشارة الطبية.

أعد هذا الكراس في أيلول 2009