

«Понял, что не могу есть, как раньше – нет аппетита. Стал питаться небольшими порциями, чувствую себя гораздо лучше»



«Планирую перерывы в работе. Делаю их каждые 40 минут. И отдыхаю и работаю потом эффективнее»



«Не пейте витамины и стимулирующие препараты без консультации с доктором. Не увлекайтесь кофе»



«Мне, как и всем, трудно просить близких о помощи. Но сил не было, просить пришлось! Ох, надо было сделать это раньше! Желающих помочь на самом деле много, не все догадываются, что вы в помощи нуждаетесь»



Материал создан в рамках проекта «Три вопроса лечащему врачу», реализуемого Петербургским онкоцентром.

Присылайте свои вопросы по адресу: question@oncocentre.ru

Ведущие онкологи, диагносты и психологи отвечают на вопросы пациентов и их родственников.

МЫ ВСЕГДА РЯДОМ



Санкт-Петербург, п. Песочный
Ленинградская ул., 68А лит. А

+7 812 573 91 31

oncocentre.ru

FB: facebook.com/gbuz.oncocentre

VK: [vc.com/gbuz_oncocentre](https://vk.com/gbuz_oncocentre)



УСТАЛОСТЬ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ



ХИМИОТЕРАПИЯ

«Силы придают помощь близких и соблюдение распорядка дня с частыми перерывами»

2020

Слабость является одним из ведущих симптомов у онкологических больных. Ее развитие может быть обусловлено как самим онкологическим заболеванием, так и противоопухолевой терапией.

Считается, что 4 из 5 больных чувствуют себя утомленными в течение нескольких дней на протяжении лечения. Каждый третий может испытывать ее постоянно.

Усталость обычно появляется в течение 1-й или 2-ой недели лечения и становится более выраженной по мере продолжительности циклов лечения. После окончания терапии чувство усталости постепенно уменьшается. Чем старше пациент, тем больше времени требуется для восстановления сил.

Слабость, связанная с онкологическим заболеванием, в отличие от физиологической слабости, не проходит в покое. Она оказывает влияние на все сферы жизни пациента и сопровождается снижением концентрации и внимания, бессонницей или сонливостью, эмоциональной реактивностью (грусть, разочарование, раздражительность), нарушением кратковременной памяти, затрудняет решение бытовых и профессиональных проблем.

Поддержать организм может посильная физическая активность. Каждый день делайте элементарные физические упражнения и гуляйте. Даже 15 минут в день придадут сил. Обязательно соблюдайте баланс отдыха и активной деятельности!

Усталость не означает прогрессирование или возврат опухолевого процесса.

После химиотерапии я постоянно чувствую усталость. Не могу сконцентрироваться, «валю с ног» через полчаса минимальной активности. Почему?

Вы можете ощущать слабость из-за химиотерапии. Причиной усталости может быть анемия – низкий уровень красных кровяных клеток. Бессонница, некоторые лекарства, депрессия и ощущения боли могут усугубить вашу слабость.

Так будет всегда?

Нет, и ваш лечащий врач знает, как это исправить:

- Планируйте свой день, старайтесь выполнять только самое необходимое;
- Отдыхайте – слушайте музыку, читайте, делайте то, от чего получаете удовольствие;
- Принимайте помощь родных и близких;
- Снизьте рабочий темп;
- Спите по часу несколько раз в течение дня;
- Ешьте здоровую еду и пейте много воды;
- Гуляйте и будьте активными насколько это возможно.

Мой врач говорит, что у меня анемия, поэтому я быстро устаю. Существует какое-либо лечение, кроме переливания крови?

Конечно, существуют варианты лечения медикаментами. У некоторых пациентов оно очень эффективно. Обязательно проконсультируйтесь с доктором для подбора препаратов.

До болезни я много читал, но теперь никак не могу сосредоточиться. Иногда мне приходится перечитывать определенную фразу несколько раз. В чем причина?

Усталость может отразиться на вашем механизме мышления. Многим из тех, кто страдает от усталости, трудно сосредоточиться во время чтения, просмотра телевизора и даже в беседе с родственниками. Справившись с причинами усталости, вы вернетесь к привычному чтению.

После химиотерапии у меня отсутствует аппетит, чувствую постоянную слабость. Как с этим справиться?

При недостаточном или неверном питании вы можете почувствовать усталость. Готовьте пищу в дневные часы, когда вы чувствуете больше сил. Храните еду в холодильнике, чтобы иметь возможность съесть ее попозже. Не стесняйтесь попросить помощи у друзей или близких – многие будут очень рады помочь!