

УТОМЛЯЕМОСТЬ И УСТАЛОСТЬ У РАКОВЫХ БОЛЬНЫХ

КАК ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ



Мы выражаем благодарность

Проф. Аарону Солексу, зав. подразделением онкологии, Медицинский центр им. Рабина, комплекс "Бейлинсон".

Проф. Меиру Брезису, председателю комиссии физической культуры, национальный совет продвижения здорового образа жизни, Медицинский центр "Хадасса Эйн Карем"

Г-же Ализе Яффе, MA R.N. – главной медсестре Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями.

Г-же Нурит Смадар, MA R.N. – Институт гематологии и онкологии, больница "Меир", Кфар-Сава

Г-же Саре Бен-Ами, центр Больничной кассы

Г-же Шош Натан – старшая медсестра отделения амбулаторной онкологии, больница "Хадасса Эйн Карем", Иерусалим.

Редактор: Ор-Таль Халаг

Перевод: Эдуард Шапиро

Выражаем благодарность специалистам Израильского центра здоровья новых репатриантов д-ру Л. Карачуну, д-ру В. Тиманеру, д-ру С. Шапиро (руководитель д-р Семен Шапиро) за медицинскую редакцию на русском языке.

*Отдел информационно-разъяснительной работы
Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями
© Все права сохранены*

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	4
<i>Некоторые симптомы усталости</i>	5
<i>Как помочь окружающим понять, что такое усталость</i>	6
<i>Что вызывает усталость?</i>	6
<i>Как преодолеть усталость - советы, которые помогут Вам бороться с усталостью.</i>	11
<i>Вопросы и ответы</i>	12
<i>Различные вопросы</i>	13
<i>Ценная информация</i>	13
<i>Список терминов</i>	15
<i>Как вести дневник?</i>	15

ВВЕДЕНИЕ

Противоборство с раковым заболеванием может оказаться сложным, особенно, если Вас не покидает непроходящее ощущение усталости. Вы должны знать, что можно предпринять соответствующие шаги, чтобы улучшить свое самочувствие и жить более полноценной жизнью.

Важно знать, что получая минимальную помощь, Вы сможете эффективно преодолевать ощущение утомления. Усталость – это ощущение слабости и нехватки энергии. Крайне важно ставить в известность ваших врачей и медсестер о том, что вас мучает усталость. Они направят Вас для получения соответствующей помощи.

Важно знать, что преодолеть усталость можно различными способами, в том числе и посредством соответствующего медицинского лечения.

Занятия физкультурой – эффективное средство от усталости

Исследованиями последних лет доказано, что регулярные занятия физкультурой (например, ходьба в течение получаса ежедневно) существенно снижают ощущение усталости. Проведенные в рамках исследований опыты показывают, что физическая активность эффективно снимает усталость и повышает уровень каждодневной деятельности, тем самым существенно улучшая качество жизни. Регулярные занятия физкультурой снимают стрессы и уменьшают депрессию, поднимают настроение и совершенствуют функциональные возможности. Занятия физкультурой укрепляют мышцы, которые могли пострадать в процессе лечения ракового заболевания и способствуют реабилитации после длительного лежания, вызывающего слабость и проблемы с равновесием.

Международные профессиональные организации рекомендуют посвящать занятиям физкультурой средней-высокой интенсивности (например, быстрая ходьба), по крайней мере, полчаса ежедневно или почти каждый день. Виды деятельности можно подбирать исходя из личных предпочтений, причем критерием эффективности является учащение пульса и дыхания во время занятий, как при аэробной деятельности, например: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, танцы, гимнастика, тренажерный зал и т. п. Важно начинать занятия на низком уровне интенсивности (например, с обычной ходьбы) и постепенно в течение нескольких недель повышать

интенсивность до средней-высокой (например, быстрая ходьба), в соответствии с адаптацией организма к данному виду деятельности. Занятия физкультурой облегчают ощущение усталости, сопровождающее раковое заболевание, улучшают психологическое состояние и половые функции, замедляют процесс старения и существенно сокращают опасность инфарктов, раковых заболеваний, сахарного диабета, гипертонии, ожирения, вымывания кальция. Дополнительную информацию о физической активности для раковых больных можно получить, обратившись в службу "Телемейда" ("Теле-информация") при Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями по телефонам 1-800-34-33-44 (русский), 1-800-599-995 (иврит) или на сайте Ассоциации www.cancer.org.il

Помните, вы не одиноки! Многие больные испытывают чувство усталости. Цель данного информационного буклета – помочь вам лучше понять причины усталости и удостовериться, что те, кто занимается вашим лечением понимают, что вы переживаете. В этом буклете Вы найдете ценные советы по поводу того, как бороться с данным явлением, и мы надеемся, что эта информация поможет Вам узнать о том, как можно по-новому справляться с этим явлением, чтобы Вы могли снова приступить к важным для Вас занятиям.

НЕКОТОРЫЕ СИМПТОМЫ УСТАЛОСТИ

Усталость может проявляться по-разному, например:

- ощущение нехватки энергии и постоянной слабости
- боль в ногах
- затруднение при подъеме по лестнице или после ходьбы на короткое расстояние
- одышка, даже после легкой нагрузки
- затруднение при выполнении обычных операций, например, готовка или принятие душа
- трудности при мышлении, в речи, принятии решений и даже в способности сосредоточиться на чтении или на просмотре телепередачи.
- ощущение депрессии, скуки и сонливости
- отсутствие аппетита
- отсутствие полового влечения

КАК ПОМОЧЬ ОКРУЖАЮЩИМ ПОНЯТЬ, ЧТО ТАКОЕ УСТАЛОСТЬ

Поскольку явных признаков усталости не существует, Ваши близкие и другие окружающие Вас люди могут не понять, что Вы ощущаете.

Возможно, им кажется, будто Вы испытываете депрессию и не желаете общаться с окружающими, а на самом деле Вы просто устали. Поговорите с ними о том, как Вам приходится справляться с бытовыми обязанностями, выполнение которых Вы считаете необходимым. Возможно, Вам понадобится помощь в выполнении некоторых из тех операций, с которыми до болезни или лечения Вы справлялись сами.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ УСТАЛОСТЬ?

Точный ответ нам неизвестен. Усталость может быть следствием самого заболевания, лучевой или химиотерапии, или их комбинации.

Ниже приводится несколько возможных причин:

Постоянно растущая потребность в энергии:

Изменения, произошедшие в Вашем организме во время болезни и в процессе лечения порождают потребность в большем количестве энергии. Кроме того, возможны перепады температуры тела, требующие повышенного количества энергии. После этих изменений у организма не остается достаточного количества ресурсов для каждодневной жизнедеятельности.

Операция:

После операции часто проявляются признаки усталости или обостряются симптомы, появившиеся у пациентов после других видов онкологического лечения еще до операции. Со временем при таком положении вещей наступит облегчение.

Химиотерапия

Одним из заметных факторов, вызывающих усталость у пациентов, проходящих химиотерапию, является анемия – уменьшение числа эритроцитов. Эритроциты переносят кислород ко всем тканям организма, поставляя необходимую для каждодневной жизнедеятельности энергию. При недостаточном количестве эритроцитов организм страдает от нехватки кислорода, необходимого для выработки

энергии, что приводит к ощущению усталости. Анемию, появившуюся вследствие химиотерапии, можно лечить, благодаря чему становится легче справиться с усталостью.

Лучевая терапия

В период лучевой терапии погибает множество раковых клеток, и на их месте образуются новые здоровые.

В рамках этого процесса потребляется большое количество энергии, что приводит к сильному утомлению организма. Такого рода усталость усиливается в период лечения лучевой терапией и сохраняется в течение 2-3 месяцев после ее окончания. Эмоциональный стресс и ежедневные поездки на процедуры в течение нескольких недель усугубляют нагрузку на Ваш организм.

Токсические продукты раковых клеток

В момент своего уничтожения химио- и лучевой терапией раковые клетки выделяют токсические вещества. Они также могут являться фактором, вызывающим усталость.

Прочие проявления заболевания и его лечения

Потеря аппетита и неверное питание, недосыпание, боли, тошнота и рвота, снижение уровня физической активности и уменьшение количества эритроцитов могут обострить ощущение усталости.

Миелосупрессия

Лечение ракового заболевания может нанести ущерб костному мозгу (мягкая ткань внутри большинства костей, в которой образуются эритроциты и лейкоциты) и привести к их нехватке. Параллельно с раковыми лечение также может на некоторое время повредить здоровые клетки. Кроме того, само раковое заболевание может отрицательно сказаться на эритроцитах. Поэтому многие раковые больные страдают анемией, независимо от того, проходят ли они химиотерапию.

В отличие от других случаев, вызывающих усталость, можно лечить усталость с помощью переливания крови или препаратом, помогающим организму быстро выработать большее, чем обычно количество эритроцитов. По этому вопросу более исчерпывающее объяснение может дать Ваш врач.

Депрессия и стресс вызывают усталость или обостряют уже существующую, поэтому необходимо попросить у врача принять соответствующие меры в связи с этими ощущениями.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ УСТАЛОСТЬ?

Советы, которые помогут Вам бороться с усталостью

Ниже приводятся примеры того, что Вы можете сделать, чтобы преодолеть и справиться с усталостью:

Ставьте перед собою цели

Рекомендуется проверять поставленные цели, как на ближнюю, так и на далекую перспективу. Ставьте перед собой новые реальные и выполнимые задачи.

Тщательно выбирайте задания, которые Вы себе даете

Это поможет Вам сбавить чувство вины, стресс, страх и усталость, сопровождающую такого рода ощущения, в случае, если цель не будет Вами достигнута.

Составляйте список работы

Рекомендуется составить два списка. В первом укажите все, что вы обязаны сделать в тот или иной день, а во втором, что стоило бы сделать, но с чем можно и повременить пару дней. Желательно составлять такие списки на еженедельной основе, и заниматься необязательными действиями только, если почувствуете себя готовыми к этому.

Ведите дневник Вашей деятельности

Рекомендуется записывать все, что Вы делаете в течение дня, отмечая степень усталости и уровень Вашей энергии. Спустя несколько дней пройдите по своим записям, чтобы обнаружить закономерности, например, что утомляет Вас больше всего? Чем вы занимались до того, как чувствовали себя в отличной форме? Желательно избегать видов деятельности, вызывающих усталость и продолжать заниматься теми, которые улучшают самочувствие. В любом случае, занятия, сопряженные с нагрузкой, лучше выполнять при хорошем самочувствии.

Регулярные и сбалансированные занятия физкультурой в сочетании с полноценным отдыхом увеличивают уровень энергии, снимают стрессы, пробуждают аппетит и улучшают самочувствие.

Подробнее о занятиях физкультурой – в начале этой брошюры.

Составьте приемлемый распорядок дня

Рекомендуется подобрать удобный темп для запланированных Вами занятий. Будет легче их выполнять, если не делать их слишком долго или слишком быстро – знайте меру.

Вместе с тем, важно оставаться активным, насколько это возможно.

Следует начать с ходьбы или легких работ по дому, постепенно ускоряя темп деятельности только при хорошем самочувствии. Желательно сохранять медленный регулярный темп, а при ощущении усталости или боли в мышцах – отдохнуть.

Достаточный отдых

Избегайте чрезмерного отдыха и бездеятельности. Исследованиями доказано, что чрезмерный отдых может привести к снижению способности организма вырабатывать энергию. Иными словами, бывает, что, чем больше отдыхаешь, тем более уставшим себя чувствуешь. Испытывая ощущение усталости, желательно проводить меньше времени в положении лежа, больше сидеть, стоять, а то и ходить или заниматься другими видами подвижной деятельности.

Многие обнаружили, что умеренная физическая нагрузка, например, ходьба, снижает степень усталости. Желательно проконсультироваться с лечащим Вас медперсоналом по вопросу подходящего для Вас вида занятий физкультурой. Отдавайте предпочтение нескольким коротким передышкам. Ощущая потребность отдохнуть, желательно чаще сидеть или лежать на протяжении небольших отрезков времени. Ваш пульс снижается в начале передышки, и становится еще более низким, если отдых продолжается. Поэтому несколько коротких передышек дадут больше возможностей замедлить темп сердцебиения и помогут Вам сохранить уровень энергии в Вашем организме.

Желательно подремать в течение дня, но ненадолго. Непродолжительный легкий сон поможет Вам сохранить уровень энергии в Вашем организме. Избегайте длительного дневного сна, после которого Вам будет трудно заснуть ночью. Хороший ночной сон или продолжительный сон, после которого просыпаются бодрыми имеет значение и способствует сохранению уровня энергии. Экономьте энергию – учитесь выполнять различные операции более простыми и эффективными способами. Важно просить помощи в трудных для вас делах.

Планирование распорядка дня сохранит достаточное количество энергии для Ваших любимых занятий, что улучшит Ваше самочувствие.

Но как насчет остальных занятий? По мере возможности, желательно обращаться за помощью в работе по дому, стирке, покупках и поездках. Ваши близкие будут рады помочь Вам, и им будет приятно что-либо для Вас сделать. Поэтому совершенно уместно разделить обязанности и переложить ответственность в определенных областях на

других, чтобы Вы могли беречь свои силы. Некоторые при необходимости и по возможности решают полностью отстраниться от работы на определенное время.

Занятия, отвлекающие от ощущения усталости

Важно не замыкаться на ощущении усталости, заболевании и его лечении. Рекомендуется работать по мере возможности, путешествовать на автомобиле, смотреть фильмы, встречаться с друзьями. Также, многие обнаружили, что чтение и прослушивание спокойной музыки помогают справиться с усталостью. Поэтому важно чем-либо заниматься.

Следите за правильным питанием и потреблением достаточного количества жидкости

Важно сохранять сбалансированный рацион, который бы включал в себя большое количество жидкости. Питайтесь злаками, зеленью, бобовыми, продуктами с высоким содержанием железа (шпинат и капуста), которые помогут Вам поддержать уровень энергии в организме. Принимайте пищу небольшими порциями в несколько приемов на протяжении всего дня. Желательно поинтересоваться у лечащего медперсонала по поводу подходящего Вам сбалансированного рациона и попросить у Вашего врача или медсестры направление к диетологу. В Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями можно получить брошюру о поддерживающем питании во время лечения. При чрезмерном отдыхе чувство усталости может обостриться. Прислушивайтесь к своему организму, и приводите все в соответствие с вашим общим ощущением.

Отношения с врачом

Важнее всего ставить в известность медперсонал, занимающийся Вашим лечением, чтобы можно было решить, нужно ли вводить изменения или добавки в лечебный процесс.

**Если Вы хотите знать больше, обращайтесь в службу
"Телемейда" при Ассоциации
по борьбе с раковыми заболеваниями
по тел. 1-800-34-33-44 (русский)
1-800-599-995 (иврит)
За консультацией по поводу Ваших ощущений
обращайтесь в службу
"Телетмиха" (психологическая поддержка)
1-800-200-444 (иврит)**

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Учитывая тот факт, что у многих больных возникают вопросы по поводу усталости, мы составили список наиболее часто встречающихся вопросов и попытались на них ответить. Мы надеемся, что это сможет Вам помочь.

ВОПРОС До болезни я каждое утро читал газету, но теперь никак не могу сосредоточиться. Иногда мне приходится перечитывать определенную фразу несколько раз. Мне очень тяжело сосредоточиться на том, что я читаю. Существует ли вероятность того, что эта проблема вызвана усталостью?

ОТВЕТ Да. Усталость может отразиться на Вашем механизме мышления. Многим из тех, кто страдает от усталости, трудно сосредоточиться во время чтения, просмотра телепередач и даже в каждодневной беседе с родственниками.

ВОПРОС После сеанса химиотерапии я теряю аппетит. Иногда я почти не ем целый день. Может ли этот факт быть причиной моей усталости?

ОТВЕТ Да. Функция питания – предоставить нам необходимую энергию для каждодневной жизнедеятельности. При недостаточном, или при неверном питании, Вы можете почувствовать усталость.

ВОПРОС Мой врач говорит, что я страдаю от анемии, вызванной химиотерапией. Существует ли какое-либо лечение данного заболевания, кроме переливания крови?

ОТВЕТ Да. Существует препарат, улучшающий ситуацию. Спросите у Вашего врача.

ВОПРОС Иногда я чувствую, что у меня нет сил приготовить что-нибудь поесть. Я знаю, что это нехорошо, но что я могу поделать?

ОТВЕТ Старайтесь готовить пищу в дневные часы, когда вы чувствуете в себе больше сил и храните ее в холодильнике, чтобы съесть попозже. Так у вас хватит еды на то время суток, когда Вы не в состоянии готовить. Не стесняйтесь попросить помощи у друзей или у близких. Они

заинтересованы в том, чтобы Вы хорошо питались и чувствовали себя лучше.

ВОПРОС Мне хочется присоединиться к группе поддержки, но я не знаю, как. У кого стоит спросить?

ОТВЕТ Группы поддержки работают в различных местах по всей стране. Ваши социальные работники или медсестры могут дать Вам координаты группы по Вашему месту жительства. Можно обратиться в Ассоциацию по борьбе с раковыми заболеваниями в службу "Телемейда" 1-800-34-33-44 (русский), 1-800-599-995 (иврит) или "Телетмиха" 1-800-200-444 (иврит)

ВОПРОС Я бы хотела поговорить со своим врачом о преследующей меня усталости, но он слишком занят, и я не хочу его беспокоить. Что я могу предпринять?

ОТВЕТ Ваш врач беспокоится о Вас и о том, что для Вас имеет значение. Расскажите ему о своем самочувствии и обратитесь к нему за помощью или за советом.
Важно назначить согласованную встречу, а не обращаться к медперсоналу в коридоре, а также заранее записать свои вопросы в порядке их важности для Вас.

РАЗЛИЧНЫЕ ВОПРОСЫ

Иногда люди не знают, как обратиться за помощью, какие именно вопросы задать. Мы составили частичный список того, что Вы, возможно, захотите спросить у Вашего лечащего врача или медсестры во время следующего визита. Можно вписать и свои вопросы. Этот список рекомендуется взять с собой к врачу, чтобы вспомнить все возникшие вопросы и записать ответы на них.

Примеры возникающих вопросов

- Что может служить причиной усталости, которую я ощущаю?
- Существует ли лечение, которое может мне помочь?

- Какие способы борьбы с усталостью можно порекомендовать лично мне?
- Можно ли проконсультироваться на эту тему с социальным работником?
- Существует ли группа поддержки для таких пациентов, как я, которая действует при моем медицинском центре или по моему месту жительства?
- Не могли бы Вы порекомендовать мне диетолога или предоставить информацию о правильном питании?

ЦЕННАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Информация в интернете – на английском языке

www.CancerFatigue.org

Рекомендуемые информационные буклеты

Питание, как поддерживающее лечение

Химиотерапия

Лучевая терапия

Права и услуги для раковых больных

**Для получения дополнительной информации,
брошюр о различных видах раковых заболеваний
можно обратиться в службу "Телемейда"
по тел. 1-800-34-33-44 (русский),
1-800-599-995 (иврит)**

СПИСОК ТЕРМИНОВ

Анемия – состояние пациента, при котором он страдает от нехватки эритроцитов или гемоглобина, необходимых для нормативного функционирования человеческого организма.

Костный мозг – вещество, заполняющее полости костей и создающее кровяные клетки всех видов, в т. ч. и эритроциты. Большинство кровяных клеток образуются в костном мозгу, в бедренной кости и в костях рук, поясницы и грудной клетки.

Калории – показатели энергетической ценности пищи

Рак – группа заболеваний, вызывающих неуправляемый рост клеток

Углеводы – группа питательных веществ, включающая в себя сахар, крахмал и целлюлозу. Являются доступными источниками энергии в нашем организме.

Клетка – элементарная единица строения живого организма

Химиотерапия – метод лечения ракового заболевания с помощью нескольких препаратов или их комбинации, цель которых – уничтожение или замедление роста раковых клеток.

Диетолог – специалист с высшим образованием, занимающийся исследованием питания и подбором поддерживающего питания. Не путать его с различными "специалистами", занимающимися торговлей натуральной пищей.

Энергия – способность производить какую-либо работу, в т. ч. и интеллектуальную.

Усталость – упадок сил или утомление вследствие нагрузки, стресса или нехватки энергии.

Питание – процесс потребления пищи и разложения на составляющие в организме, поглощение и использование ее составляющих

Кислород – газ, обладающий жизненно важной функцией в жизнедеятельности организма.

Белки – естественные вещества, состоящие из угля, водорода, азота, кислорода и т. п., представляют собой жизненно важный элемент живых клеток.

Лучевая терапия – лечение, основанное на способности определенных волн и частиц уничтожать раковые клетки.

КАК ВЕСТИ ДНЕВНИК?

Проставьте дату и ответьте на следующие вопросы. Ставьте крестик в темной графе при часто возникающей или причиняющей серьезное неудобство проблеме в течение последней недели. Если же помеха была незначительной или вовсе отсутствовала поставьте крестик в белой графе. Посещая врача/медсестру, возьмите таблицу с собой. Она поможет им понять, как вы функционируете.

Дата			
В течение последней недели			
Вы чувствовали одышку?			
Вы быстро уставали?			
Вам было трудно уснуть?			
Вы ощущали слабость?			
Вы потеряли аппетит?			
Вы ощущали внезапные приливы жара и холода?			
Вы страдали от поноса?			
Вам было трудно сконцентрироваться во время чтения, просмотра телепередачи и т.п.?			
Вы ощущали дрожь в руках и ногах?			
Вы испытывали боль в груди?			
Вы ощущали учащенное сердцебиение?			
Вам было тяжело выполнять привычные операции дома/на работе?			
Вы чувствовали боль в руках, плечах или ногах?			

**Для получения информации и бесплатных
информационных проспектов о раковых заболеваниях
и их профилактике «Телемейда»**

1-800- 34-33-44 (русский)

1-800-599995 (иврит)

1-800-36-36-55 (арабский)

Для получения обширной информации

из различных источников:

Информационный центр и библиотека

03-5721608

info@cancer.org.il

Служба первой психологической помощи:

«Телетмиха» тел. 1-800-200-444

Для женщин, борющихся с раком груди:

"Яд ле-ахлама" 1-800-36-07-07

Посетите сайт Ассоциации в Интернете:

<http://www.cancer.org.il / ru>

Для пожертвований: 1-800-35-46-46



**Художник-оформитель: Лиат Апель
Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями
в Израиле (з.т.)
п.я. 437 Гиватаим 53103, тел. 03-5721616**

Все права сохранены, июль 2007

*Деятельность Ассоциации финансируется за счет
пожертвований граждан без привлечения средств из
госбюджета*