

Được trợ giúp khi Mệt Mỏi

Getting Help for Fatigue – Vietnamese

Mệt mỏi là khi cơ thể và não bộ của quý vị cảm thấy mệt. Điều đó có nghĩa là quý vị không có năng lượng để làm những việc mình muốn hay cần làm.

Mệt mỏi do bệnh ung thư là khác so với mệt mỏi do cuộc sống hàng ngày. Mỗi ngày, mệt mỏi bình thường là một vấn đề ngắn hạn và trở nên tốt hơn khi nghỉ ngơi. Mệt mỏi liên quan đến ung thư thì tệ hơn và gây ra nhiều phiền muộn hơn. Việc nghỉ ngơi không giúp hết mệt và thậm chí chỉ một chút hoạt động cũng có thể làm quý vị kiệt sức.

Mệt mỏi liên quan đến ung thư là một trong những tác dụng phụ phổ biến và đáng lo ngại nhất của bệnh ung thư và các biện pháp trị bệnh.

Điều gì gây ra mệt mỏi ở người bị ung thư?

Ung thư có thể gây ra mệt mỏi. Điều này là rất phổ biến do các phương pháp điều trị ung thư, như là hóa trị và xạ trị. Những vấn đề khác đi kèm với bệnh ung thư có thể làm cho tình trạng mệt mỏi trở nên tệ hơn, như là số lượng tế bào máu thấp, đau đớn và khó ngủ.

Trao đổi về mệt mỏi của quý vị

Trước khi nhóm chăm sóc có thể giúp quý vị, họ cần phải biết quý vị mệt mỏi đến mức nào. Thước đo tốt nhất là từ báo cáo của chính quý vị về sự mệt mỏi của mình. Nhưng mệt mỏi có thể khó diễn tả.

Mọi người mô tả sự mệt mỏi theo nhiều cách. Một số người nói rằng họ cảm thấy mệt, yếu, kiệt sức,

mệt lử, hết hơi hoặc chậm chạp. Họ có thể nói rằng họ không còn năng lượng và không thể tập trung. Một số người có thể cho biết tay và chân của họ cảm thấy nặng nề, có ít động lực để làm bất cứ việc gì và không thể ngủ hay ngủ quá nhiều. Họ có thể nói rằng họ cảm thấy tâm trạng hay thay đổi, buồn rầu, khó chịu hay bực bội. Hãy cố tìm từ ngữ để giải thích xem việc mệt mỏi khiến quý vị cảm thấy như thế nào.

Mệt mỏi đến mức độ nào?

Quý vị có thể mô tả mức độ mệt mỏi của mình là không chút nào, nhẹ, vừa hay nặng. Hoặc quý vị có thể dùng một thang điểm từ 0 đến 10, trong đó 0 là không mệt mỏi chút nào và 10 là mệt mỏi ở mức độ cao nhất quý vị có thể hình dung.

Quý vị có thể được hỏi những câu hỏi như:

- Mệt mỏi bắt đầu khi nào? Tình trạng này kéo dài bao lâu?
- Tình trạng này có thay đổi theo thời gian không? Theo cách nào?
- Có điều gì làm cho tình trạng này tốt hơn không? Xấu đi?
- Tình trạng này ảnh hưởng như thế nào đến những việc quý vị làm hàng ngày mà mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của quý vị?

Lời khuyên để kiểm soát mệt mỏi

Giữ năng lượng cho bản thân.

- Quyết định xem những gì là quan trọng nhất cần làm và tập trung vào những công việc đó trước.
- Làm mọi việc từ từ để không dùng quá nhiều năng lượng khi thực hiện công việc.
- Yêu cầu được giúp đỡ và để mọi người làm các việc cho quý vị khi có thể.
- Để những thứ quý vị thường dùng ở trong tầm với dễ dàng.
- Thiết lập và làm theo một lịch trình hàng ngày theo hoạch định, giữ cho việc vận động ở mức bình thường nhất có thể.

Đánh lạc hướng bản thân

Việc cảm thấy mệt mỏi có thể khiến quý vị nản lòng và thất vọng. Điều đó rất dễ trở thành trọng tâm trong suy nghĩ của quý vị. Hãy cố đánh lạc hướng bản thân bằng những thứ khác, như là nghe nhạc hay đọc sách. Những thứ này có thể giúp quý vị thoát khỏi cảm giác mệt mỏi mà không phải dùng quá nhiều năng lượng.

Rèn luyện cơ thể.

Một chương trình tập thể dục nhịp điệu - chỉ bắt đầu khi bác sĩ của quý vị cho phép - có thể làm giảm mệt mỏi, giúp tim và phổi của quý vị hoạt động tốt hơn và khiến quý vị cảm thấy khỏe hơn. Quý vị có thể cần gặp một nhà vật lý trị liệu để tìm hiểu về chương trình thể dục tốt nhất cho quý vị thực hiện vào lúc này.

Ăn uống đầy đủ.

- Trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về các cách để kiểm soát những vấn đề như là ăn không ngon, tiêu chảy, buồn nôn hay ói mửa.
- Hãy ăn một chế độ ăn uống cân bằng bao gồm protein (thịt, sữa, trứng và đậu) và uống khoảng 8 đến 10 ly nước mỗi ngày, trừ khi được yêu cầu khác đi.

Ngủ đủ giấc.

- Tránh chất caffeine trong đồ uống (như cà phê, trà hay soda) hoặc ngay cả trong thực phẩm (như sô cô la).
- Không tập thể dục quá muộn vào buổi tối; điều này có thể khiến quý vị khó ngủ.
- Quý vị có thể cần những lúc chợp mắt, nhưng cố gắng giữ cho chúng ngắn (ít hơn 30 phút) và vào lúc sớm hơn trong ngày để không làm rối loạn giấc ngủ ban đêm của quý vị.
- Cố tránh dành quá nhiều thời gian trên giường. Điều đó có thể khiến quý vị cảm thấy yếu ớt.

Thư giãn.

- Cố gắng đi bộ, ngồi ở một nơi yên bình, làm vườn hay ngắm chim chóc.
- Cố gắng giảm căng thẳng bằng cách làm những việc như thở sâu, thiền, cầu nguyện, nói chuyện với người khác, vẽ tranh hoặc bất cứ điều gì khác quý vị muốn làm.
- Ghi chép lại cảm giác của quý vị mỗi ngày. Mang theo bản ghi chép đó khi quý vị đến gặp bác sĩ của mình.
- Trao đổi với bác sĩ về cách để quản lý bất kỳ cơn đau, chứng buồn nôn hay trầm cảm nào mà quý vị có thể có.

Ghi nhớ: Không có một cách duy nhất để chẩn đoán hay điều trị tình trạng mệt mỏi. Hãy cho bác sĩ và y tá của mình biết quý vị đang cảm thấy như thế nào để được giúp đỡ nếu cần.

Để biết thông tin về bệnh ung thư, sự trợ giúp hàng ngày và hỗ trợ cảm xúc, hãy gọi cho Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ theo số **1-800-227-2345** hoặc vào trang web của chúng tôi tại **cancer.org**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

