



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

خستگی و شیمی درمانی ۱

تهیه کنندگان: خانم اکرم بوستانی

کارشناس ارشد پرستاری

با نظارت: دکتر رضا وجدانی فوق

تخصص خون و آنکولوژی

واحد آموزش ضمن خدمت

زمستان ۱۴۰۳

خستگی چیست و چرا رخ می دهد؟

خستگی ناشی از شیمی درمانی می تواند از احساس خفیف تا شدید خستگی خود را نشان بدهد بسیاری از مردم خستگی را به عنوان احساس ضعف، خستگی، فرسودگی سنگینی یا کندی توصیف می کنند، همیشه استراحت پاسخگو نیست و کمکی نمی کند.

بسیاری از مردم می گویند که در طول شیمی درمانی و حتی هفته ها یا ماهها پس از پایان درمان احساس خستگی می کنند. خستگی می تواند ناشی از :

نوع شیمی درمانی، تلاش برای مراجعه مکرر به پزشک یا احساساتی ماند استرس، اضطراب و افسردگی باشد.

اگر پرتودرمانی را همراه با شیمی درمانی دریافت می کنید، ممکن است خستگی شما شدیدتر شود.

خستگی می تواند ناشی از این موارد باشد:

کم خونی ، درد ، داروها ، تغییرات اشتها ، مشکل در خواب ، عدم فعالیت ، مشکل در تنفس ، عفونت ، انجام بیش از حد فعالیت و یا سایر مشکلات پزشکی

خستگی می تواند به یکباره یا کم کم اتفاق بیفتد. چون به دلایل مختلفی خستگی رخ می دهد، بنابراین ممکن است نسبت به فرد دیگری که همان نوع شیمی درمانی را دریافت می کند، بیشتر یا کمتر احساس خستگی داشته باشید.

این کوتاه نگه داشتن خواب، به شما کمک می کند تا شب بهتر بخوابید.



منابع:

AMERICAN CANCER SOCIETY
CHEMOTHERAPY FOR YOU

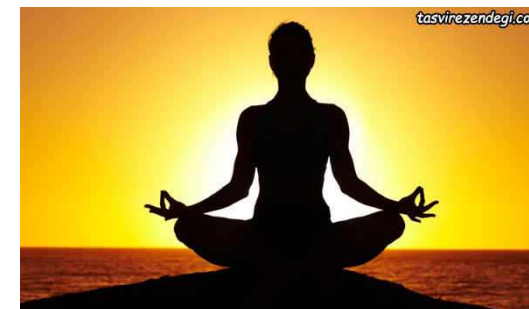
غذاهایی مانند سوپهای آماده، غذاهای یخ زده، ماست و پنیر که به راحتی قابل استفاده هستند را در دسترس خود نگه دارید، هر روز مقدار زیادی مایعات بنوشید حدود ۸ لیوان آب یا آب میوه.

زمانی را برای استراحت برنامه ریزی کنید:

می توانید در طول روز استراحت کنید یا چرت کوتاهی بزنید، چون این استراحت می تواند باعث ایجاد حس و حال بهتری در شما شود. در بسیاری از مردم به جای خواب طولانی، فقط ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کمک می کند تا این احساس خستگی رفع شود. پس برای چرت زدن، سعی کنید کمتر از یک ساعت بخوابید.

راههای مدیریت آرامش

می توانید مدیتیشن، دعا، یوگا، تصویرسازی هدایت شده، تجسم یا راههای دیگر را برای آرامش و کاهش استرس امتحان کنید.



خوب بخورید و بیا شامید :

اغلب، به معنای پنج تا شش وعده غذایی کوچک و میان وعده در روز به جای سه وعده غذایی بزرگ است.