

FÁRADTSÁG/ GYENGESÉG

Dr. Irina Mateieș



asociatia1we.ro

FÁRADTSÁG/GYENGESÉG

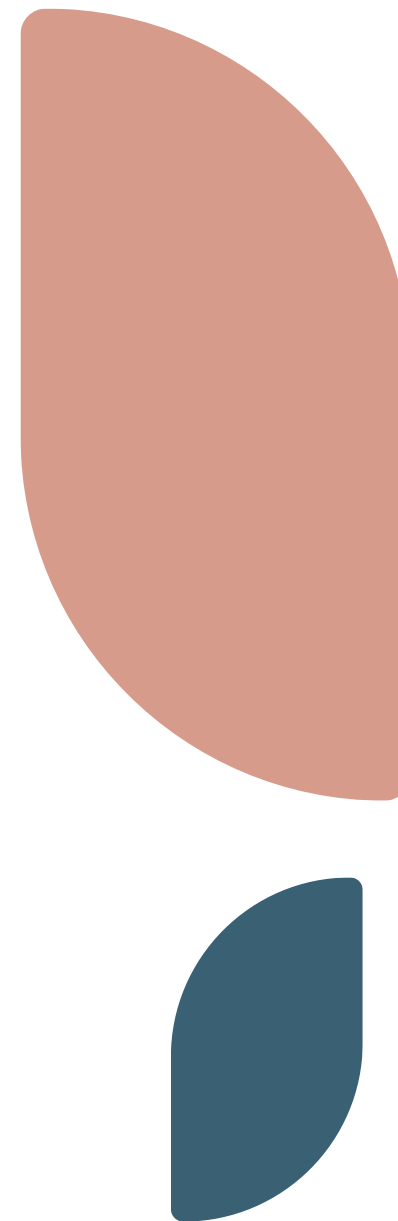
A fáradtság és a gyengeség látszólag ugyanazt jelentik, de valójában kissé különböző dolgokra utalnak.

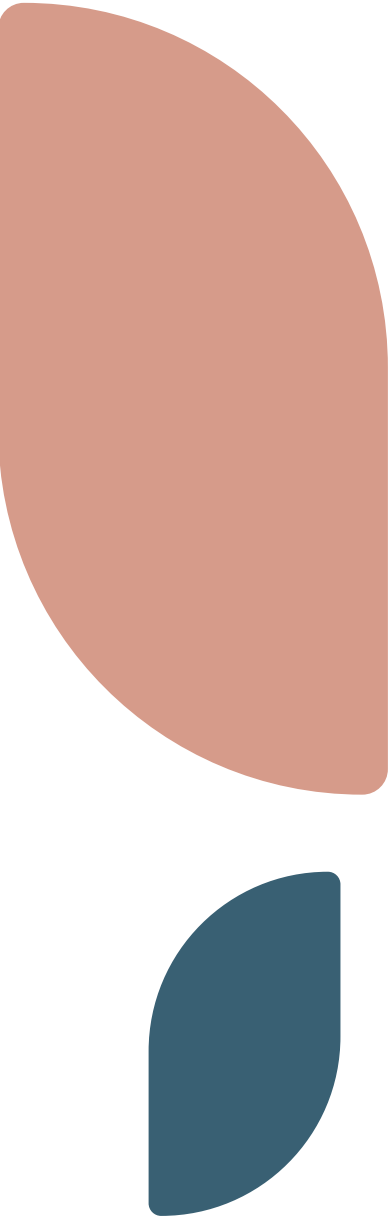
A gyengeség a fizikai erő csökkenését jelenti, minden mozdulathoz plusz erőfeszítésre van szükség. A gyengeség az izomtömeg csökkenése miatt jelentkezik, és az onkológiai betegek által tapasztalt fáradtság egyik okozója.

Az onkológiai fáradtság a beteg által tapasztalt kimerültségérzés, egyfajta tartós fáradékonyság, amely még alvás után sem múlik el, és megakadályozza a hétköznapi tevékenységek elvégzését. A fáradtság nem feltétlenül egy adott tevékenységhez társul, előfordulhat, hogy a személy mindennapi tevékenységei során is megjelenik. A fáradt személy gyakran nem tud koncentrálni, nem tud jól megjegyezni információkat. Az ilyen fajta fáradtságnak számos oka lehet, gyakran több is egyszerre, és nagyon gyakori tünet, hiszen az onkológiai betegek 80-90%-a tapasztalja.

Fontos, hogy beszéljen orvosával, hogy lássa, lehet-e enyhíteni. Ezenkívül beszéljen pszichológussal is, mert könnyű összetéveszteni a fáradtságot a depresszióval.

Néha a fáradtság miatt a táplálkozás is nehéz lehet. A fogyás, vérszegénység, vitamin- és ásványianyaghiányok, valamint a kiszáradás is okozhat fáradtságot.





Táplálkozási szempontból próbálja ki a következő lépéseket:

- Beszéljen dietetikussal, hogy helyes táplálkozási javaslatokat kapjon.
- Vásároljon könnyen elkészíthető élelmiszereket.
- Vásároljon könnyen megrágható élelmiszereket.
- Kérjen meg egy családtagot/barátot, hogy segítsen.
- Vásároljon nem könnyen romlandó élelmiszereket, és tartsa őket a fekvőhelye közelében, amikor úgy érzi, hogy nem tud felkelni.
- Próbáljon aktív maradni. Akár néhány perces mozgás is javítja az általános állapotot.
- Hidratálja magát, hiszen a kiszáradás erősíti a fáradtságérzést. Ha fogyást észlel, válasszon olyan folyadékot, amely nem csak vizet, hanem kalóriát is tartalmaz (például tej, növényi tej, szörpös víz, gyümölcslé).
- Pihenjen. Próbáljon pihenni a nap folyamán is, és tervezze a nehezebb tevékenységeket közvetlenül a pihenés utánra.

Források

1. Leser, N. Ledesma, S. Bergerson et al. Oncology nutrition for clinical practice. 2013:118.
2. National Comprehensive Cancer Network. (NCCN) Cancer-Related Fatigue. Version 2.2020. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/fatigue.pdf

