

OBOSEALĂ/ SLĂBICIUNE

Dr. Irina Mateieș



asociatalwe.ro

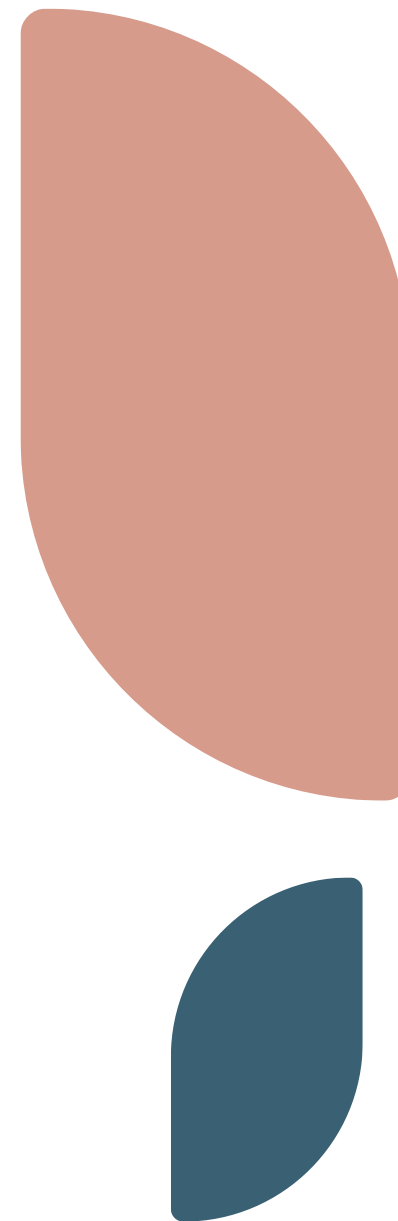
OBOSEALĂ/SLĂBICIUNE

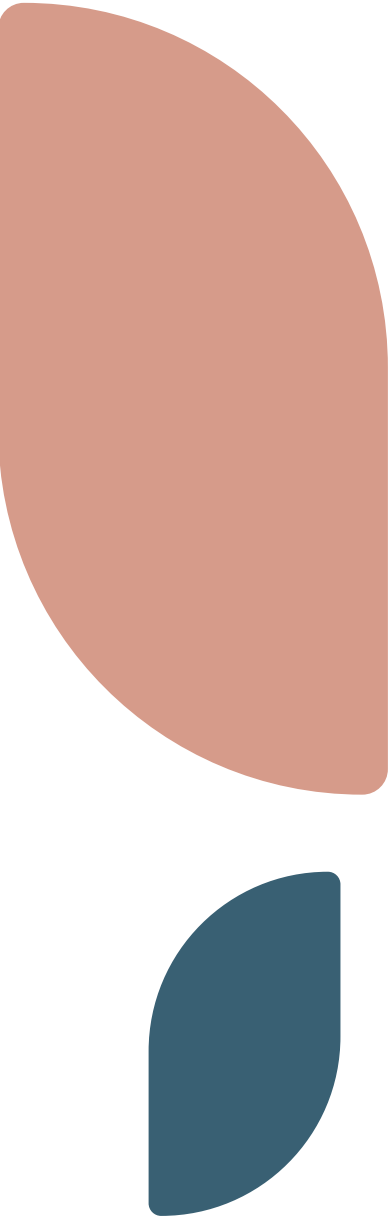
Oboseala și slăbiciunea par a fi sinonime, dar se referă la lucruri oarecum diferite. Slăbiciunea se referă la scăderea forței, resimțită prin nevoia de efort în plus, la orice mișcare. Slăbiciunea apare în urma scăderii masei musculare și este una din cauzele oboselii resimțite de pacientul oncologic.

Oboseala despre care discutăm se referă la senzația de epuizare pe care o simt pacienții, la tipul de fatigabilitate permanentă, care nu dispare nici după somn și care interferă cu capacitatea de a face activități simple. Oboseala nu se asociază neapărat cu o activitate anume, poate apărea și când persoana face lucruri obișnuite. De cele mai multe ori persoana obosită nu se poate concentra, nu reține bine informațiile. Tipul acesta de oboseală poate avea multe cauze, adesea mai multe motive deodată și este un simptom foarte comun, întâlnit la 80-90% dintre pacienții oncologici.

Este important să discutați cu medicul dumneavoastră, să vedeți dacă sunt cauze care pot fi îmbunătățite. De asemenea, discutați și cu un psiholog, este foarte ușor de confundat oboseala cu depresia.

Uneori, din cauza oboselii, poate fi greu și să mâncăm. Și la rândul lor scăderea în greutate, anemia, deficiențe de vitamine și minerale, deshidratarea pot cauza oboseala.





Din punct de vedere nutrițional, puteți încerca următorii pași:

- Discutați cu un dietetician, pentru a primi o evaluare nutrițională corectă;
- Cumpărați alimente ușor de gătit;
- Cumpărați alimente ușor de mestecat;
- Rugați un membru al familiei /prieten să vă ajute;
- Cumpărați alimente care nu se strică ușor și țineți-le lângă pat/canapea pentru momentele în care simțiți că nu vă puteți ridica;
- Încercați să vă mențineți activ. Mișcarea, chiar și câteva minute, îmbunătățește starea generală;
- Hidratați-vă. Deshidratarea vă face să vă simțiți și mai obosiți. Dacă pierdeți în greutate, atunci alegeți lichide care să aibă și calorii, nu doar apă (exemplu: lapte, lapte vegetal, apă cu sirop, sucul de la fructe);
- Odihniți-vă. Încercați un plan cu momente de odihnă și în timpul zilei și planificați-vă activitățile mai grele imediat după odihnă.

Bibliografie

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

