

Fatigue (feeling weak and tired)

Mệt mỏi (cảm thấy yếu và mệt)

Fatigue is always feeling tired or exhausted and is not related to exercise or activity. Fatigue during cancer treatment is common. It does not mean that the cancer is getting worse or that the treatment is not working.

Fatigue may be present before cancer is diagnosed or it may be related to cancer treatment. Causes of fatigue can include:

- anemia (low red blood cell count)
- feeling depressed
- having pain
- taking certain medications
- having trouble sleeping
- not eating or drinking well
- losing weight

Tips to reduce fatigue

Move your body

- Be physically active if you can. Ten minutes two or more times a day will increase your energy.
- Choose activities you enjoy such as walking, swimming or cycling.
- Be active when you feel you have the most energy.
- Learn your limits. Do not get overtired.

Mệt mỏi là cảm giác mệt hoặc kiệt sức cho dù bạn không vận động hoặc thể dục. Mệt mỏi trong thời gian tiếp nhận trị liệu là thường xảy ra. Điều này không có nghĩa là ung thư trầm trọng hơn hoặc trị liệu không có kết quả.

Mệt mỏi có thể xuất hiện trước khi phát hiện ra ung thư hoặc có thể liên quan đến trị liệu về ung thư. Những nguyên nhân dẫn đến mệt mỏi bao gồm:

- thiếu máu (lượng hồng cầu trong máu thấp)
- cảm thấy chán nản thất vọng
- bị đau
- do đang dùng loại thuốc nào đó
- khó ngủ
- ăn uống không ngon miệng
- sụt cân

Một vài lời khuyên giúp bạn làm giảm mệt mỏi

Vận động thân thể

- Tích cực vận động nếu có thể. Nếu có thể, mười phút mỗi lần, hai lần trở lên mỗi ngày sẽ làm tăng sức lực cho bạn.
- Lựa chọn những hoạt động mà bạn ưa thích như đi bộ, bơi hoặc đạp xe.
- Tích cực vận động khi cảm thấy khỏe khoắn.
- Biết giới hạn của mình. Không vận động quá sức.

Fatigue (feeling weak and tired)

Mệt mỏi (cảm thấy yếu và mệt)

Sleep and rest

- Rest when you feel tired.
- Nap during the day if you need to. Limit nap time to one hour.
- Try to relax before bedtime. Have a warm bath or sit quietly and listen to music.
- Try to go to bed at the same time.

Nutrition

- Try eating five to six small meals a day instead of three large ones. This provides your body with more energy throughout the day.
- Have foods available that require little preparation such as: frozen meals, canned soup and fish, eggs, cereal bars, crackers, yogurt and pudding cups.
- Drink plenty of fluids such as juice, milk and water.
- Try ready to drink liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure).

Seek support

- Share your feelings with family, friends or counselors. Ask about a support group.
- Accept offers of help.
- Asking for help is okay too.
- Talk to your employer. Ask if you can work from home, work fewer hours or take time off from your job.

Tell your nurse or doctor how you feel. Ask if there are ways to treat your fatigue.

Ngủ và nghỉ ngơi

- Nghỉ ngơi khi bạn cảm thấy mệt.
- Ngủ trưa nếu bạn cảm thấy cần. Giới hạn thời gian ngủ trưa khoảng một giờ.
- Cố gắng thư giãn trước khi ngủ vào buổi tối. Tắm nước ấm hoặc ngồi tĩnh tâm và nghe nhạc.
- Cố gắng đi ngủ đúng giờ.

Dinh dưỡng

- Ăn năm đến sáu bữa nhỏ trong một ngày thay vì ba bữa. Điều này sẽ giúp bạn có đủ năng lượng trong cả ngày.
- Dự trữ thực phẩm dễ nấu chẳng hạn như: thức ăn đông lạnh chế biến sẵn, súp hộp, cá hộp, trứng, cereal bar, bánh quy mặn, sữa chua và pudding.
- Uống nhiều các loại nước như nước rau quả, sữa và nước.
- Cố gắng uống các loại nước dinh dưỡng (như Boost, Ensure).

Tìm kiếm sự hỗ trợ

- Chia sẻ cảm nhận của mình với gia đình, bạn bè hoặc cố vấn tâm lý. Gia nhập nhóm hỗ trợ tinh thần.
- Chấp nhận sự giúp đỡ về tinh thần.
- Đừng ngại khi bạn cần sự giúp đỡ.
- Nói chuyện với giám đốc hoặc người quản lý để được làm việc tại nhà, giảm giờ làm hoặc nghỉ làm.

Báo cho y tá hoặc bác sĩ về cảm xúc của bạn. Hỏi về những phương cách chống mệt mỏi.