

## التعب La fatigue

التعب هو أحد الأعراض الأكثر شيوعاً للسرطان وعلاجاته.

يؤدي إلى صعوبة في توفير المجهود البدني والحفاظ على النشاط الفكري. تصبح أنشطة بسيطة مثل إعداد وجبات الطعام، وصعود السلالم، والقيام بالأعمال المنزلية، والاعتسال وارتداء الملابس، والتحدث، والقراءة، واتخاذ القرارات، وما إلى ذلك... تحديات حقيقية. وبالإضافة إلى ذلك، قد يُضاف القلق والإجهاد إلى التعب القائم.



تختلف حدة ومدة التعب بحسب نوع العلاج:

- الجراحة متعبة. تشعر بتعب كبير جداً في كثير من الأحيان بعد أسبوع من العملية. ويخف شيئاً فشيئاً بعد شهر إلى شهرين، ويختفي عادة بعد ثلاثة أشهر من العملية الجراحية.
- التعب شائع أيضاً خلال العلاج الكيميائي. تتكثف حدته خلال الأيام الأربعة إلى العشرة التي تلي الدورات العلاجية، ثم تخف بعدئذ تدريجياً حتى الدورة التالية. تختلف حدة التعب تبعاً لنوع العلاج الكيميائي والطريقة التي يعيش بها المريض كل دورة. لكل شخص ردة فعل مختلفة. يتكلم المرضى غالباً عن تعب يتراكم على مدى الدورات.
- كما أنه من الشائع جداً الاحساس بالتعب خلال العلاج الإشعاعي. يستقر هذا التعب بطريقة تدريجية مع تقدم العلاج، الذي يدوم عادة من 5 إلى 7 أسابيع. والتعب أشد في نهاية العلاج وقد يدوم من شهرين إلى ثلاثة أشهر بعد انتهاء العلاج الإشعاعي.

### كيفية التعامل مع التعب

المرضى غالباً ما يعتقدون أن التعب هو أمر طبيعي ولا يتحدثون إلى طبيبيهم بالأمر أو بشكل قليل. قد يؤدي هذا إلى الاحساس بالعجز والضيق والاكتئاب في بعض الأحيان.

مع أنه لا يجب الاستخفاف بالتعب الذي تشعر به ويجب إيجاد حلول له عند ظهوره.

يعمل طبيبك في معظم الأحيان مع فريق متعدد الاختصاصات يتألف من مهنيين مختلفين يعملون في مجال الصحة ويمكنهم التخفيف من هذا التعب الذي تشعر به: أخصائي العلاج الطبيعي والعلاج بالتدليك، أخصائي التغذية، طبيب النفس، الخ. يمكنهم مساعدتك على تعزيز قدراتك الفردية، وتحسين نوعية حياتك والمحافظة على الأمل طول فترة المرض. لا يجب عليك أن تتردد في أن تطرح عليهم أية أسئلة تشغل بالك.

لمواجهة التعب، عليك التخطيط لحياتك اليومية بشكل مختلف. إليك بعض النصائح:

- قم بتحديد أولويات لأهدافك اليومية والأسبوعية ؛
- أعط الأولوية للأنشطة الممتعة ؛
- خذ استراحات خلال اليوم ؛
- قم بالتفويض ببعض المهام إلى محيطك أو العاملين في مجال الرعاية المنزلية ؛
- وُزَع الأعمال المنزلية على كامل الأسبوع ؛
- إذا كنت تشعر بأنك قادر على ذلك، حاول المحافظة على نشاط بدني منتظم لإعادة شحن جسمك وتعزيز عضلاتك وتحفيز شهيتك وعملية الهضم، وتحسين عمل العائد الوريدي. المشي، وركوب الدراجة الهوائية، وتمارين الرياضة البدنية مثلًا تخفف من التوتر والتعب. يجب أن يكون هذا قبل كل شيء مصدر متعة ورفاهية.
- لا تتوقف عن ممارسة نشاطك المهني إذا سمحت حالتك بذلك. قد يساهم هذا في تحقيق توازن في حياتك، وفي عدم إقصائك عن الآخرين، وفي عدم جعلك تفكر كل الوقت بمرضك. يمكن إعادة تنظيم مواعيد عملك ومركز عملك. يمكنك مراجعة قسم شؤون الموظفين أو طبيب العمل.
- استرح. ولكن انتبه، إن التعب لا يخف دائماً مع الاستراحة. الكثير من الراحة أثناء النهار يمكن في بعض الأحيان التسبب بتعطيل النوم ليلاً والتسبب بتعب إضافي لا تبدده الراحة. ولذلك فمن المهم تحقيق التوازن بين ساعات الراحة في النهار ومواصلة النوم الجيد في الليل. وقد يعني هذا الخلود إلى النوم والاستفاقة في الصباح في أوقات ثابتة على سبيل المثال. يجب أن تكون القيلولات قصيرة بقدر الإمكان. ومع ذلك، إذا أصبحت اضطرابات النوم هامة، يجب ألا تتردد في التحدث مع طبيبك بالأمر. يمكنه أن يقترح عليك أدوية خاصة ملائمة لحالتك.