

Cancer Related Fatigue

Many people feel tired with cancer treatment. You may notice that you cannot think clearly or concentrate well. You may not want to do activities that you often enjoy.

Feeling tired may be caused by:

- Cancer treatments such as surgery, chemotherapy, or radiation therapy
- A low blood cell count called anemia
- Problems with eating
- Nausea and vomiting
- Trouble sleeping
- Stress or worry
- Tumors

Talk to your doctor or nurse about how to manage your tiredness.

Here are some things that you can do:

- Rest often. Take naps when you feel tired. If you are having trouble sleeping at night, talk to your doctor or nurse.
- Stay active. Exercise such as walking can help your energy level. Do some form of light exercise each day.
- Eat healthy. Eat a variety of food. Drink plenty of liquids each day unless you have been told by your doctor to limit liquids. Avoid caffeine.
- Eat smaller meals throughout the day to give you more energy. The body uses less energy to digest small meals. Eating one or two large meals a day can drain your energy.
- Conserve your energy to do the activities that are most important to you. Set priorities to do some activities today and have others that can wait until tomorrow.
- If stress is keeping you from getting enough rest, talk about your feelings with friends, family members, clergy or a counselor.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns, feel that your fatigue is getting worse, or are too tired to get out of bed each day.

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

암 관련 피로감

암치료를 받는 중에 많은 환자들이 피로감을 느낍니다. 머리가 흐리멍텅해지고 집중이 잘 안 되기도 합니다. 평소에 즐기던 활동들도 하기 싫어집니다.

피로감을 느끼는 원인은:

- 수술이나 화학요법, 방사선 요법과 같은 암치료
- 혈세포 감소로 인한 빈혈증
- 음식 섭취 장애
- 오심이나 구토
- 수면 장애
- 스트레스나 걱정
- 종양

피로감을 극복하려면 어떻게 해야 하는지 의사나 간호사와 상담하십시오.

피로감을 극복하는 방법

- 자주 쉰다. 피곤하면 낮잠을 잔다. 밤에 잠을 잘 수 없으면 의사나 간호사와 상담한다.
- 계속 움직인다. 걷기 운동을 하면 에너지가 올라간다. 매일 가벼운 운동을 한다..
- 건강한 음식을 먹는다. 음식을 골고루 먹는다. 의사의 별도 지시가 없는 한 매일 충분한 수분을 섭취한다. 카페인 음료는 피한다
- 식사를 조금씩 자주하면 에너지가 더 생긴다. 음식을 적게 들면 소화하는데 에너지가 덜 소모된다. 많은 양의 식사를 하루에 한 두번 하면 에너지가 고갈된다.
- 가장 중요한 활동을 위하여 에너지를 절약한다. 활동들의 우선순위를 정하여 중요한 것만 오늘하고, 나머지는 내일한다.
- 스트레스 때문에 충분한 휴식을 취할 수 없으면 친구나 가족, 목사 또는 카운셀러와 얘기를 나눈다.

질문이나 걱정이 있거나, 피로감이 더 심해지거나 또는 아침에 너무 피곤해서 일어나기 힘들면 의사나 간호사와 상담하십시오.

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.