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**.

कैंसर से संबंधित थकान

बहुत से लोग कैंसर उपचार के दौरान थकान का अनुभव करते हैं । आप ऐसा अनुभव कर सकते हैं कि आपको ठीक से सोचने अथवा ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई हो रही है । संभव है कि आप वे गतिविधियाँ भी न करना चाहें जिनका आप अक्सर आनंद लेते हैं ।

थकान महसूस होने के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं–

- कैंसर उपचार जैसे षल्य क्रिया (सर्जरी), रासायनिक (कैमोथैरेपी) अथवा विकिरण चिकित्सा ।
- रक्त कोषाणुओं की संख्या कम होना, जिसे रक्ताल्पता (एनीमिया) कहते हैं ।
- भोजन करने में समस्याएं ।
- मतली तथा उल्टी (वमन)
- नींद आने में समस्या
- तनाव तथा चिंता
- ट्यूमर

थकान से निपटने के संबंध में, अपने चिकित्सक अथवा नर्स से बात करें ।

यहां कुछ उपाय दिए गए हैं, जिन्हें आप कर सकते हैं–

- अक्सर आराम करें । जब आप थकान महसूस करें तब थोडी नींद ले लें । यदि आपको रात में नींद आने में समस्या हो रही है तो अपने चिकित्सक अथवा नर्स से बात करें ।
- सक्रिय रहें । पैदल चलने जेसे व्यायाम आपका ऊर्जा का स्तर बनाए रखने में सहायक होंगे । प्रतिदिन कुछ हल्का व्यायाम करें ।
- पौष्टिक भोजन लें । विविध प्रकार का भोजन करें । प्रतिदिन ढेर सारा द्रव पिएं, बषर्ते आपको चिकित्सक द्वारा द्रवों की मात्रा सीमित रखने के लिए न कहा गया हो । कैफीन का प्रयोग न करें ।
- दिन भर में, बार–बार थोड़ा–थोड़ा भोजन करें, जिससे आपको अधिक ऊर्जा प्राप्त हो । षरीर को थोड़ा भोजन पचाने में कम ऊर्जा खर्च करनी पड़ती है । दिन में एक या दो बार अधिक भोजन करने से आपकी ऊर्जा नष्ट हो सकती है ।
- अपनी ऊर्जा को ऐसी गतिविधियों के लिए संरक्षित करें, जो आपके लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण हैं । ऐसी प्राथमिकताएं निर्धारित करें कि कौन से काम आज करने हैं और कौन से कल किए जा सकते हैं
- यदि तनाव (स्ट्रैस) के कारण आप समुचित आराम नहीं कर पा रहे हैं तो अपनी भावनाओं के संबंध में अपने मित्रों, परिजनों, गुरुजनों तथा परामर्षदाता से चर्चा करें ।

यदि आपके मन में कोई प्रश्न अथवा चिंताएं हैं, अथवा आप महसूस करते हैं कि थकान की समस्या और गंभीर होती जा रही है अथवा थकान के कारण आपको प्रतिदिन बिस्तर से उठने में परेशानी होती है, तो अपने चिकित्सक अथवा नर्स से चर्चा करें ।

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**.