

Kiểm Soát Mệt Mỏi Managing Fatigue (Tiredness)

Mệt mỏi là gì? What is fatigue?

Mệt mỏi là cảm giác mệt nhọc hoặc thiếu năng lượng. Đây là triệu chứng thông thường nhất của người bị ung thư. Mỗi người cảm thấy mệt mỏi khác nhau.

Mệt mỏi kinh niên liên quan đến ung thư có thể không bớt khi nghỉ ngơi. Tình trạng này có thể ảnh hưởng đến khả năng hoạt động của quý vị. Và cũng có thể ảnh hưởng đến thể xác, cảm xúc, xã hội, và tinh thần quý vị.

Các dấu hiệu mệt mỏi: Signs of fatigue:

- Quý vị cảm thấy rã rời hoặc kiệt sức.
- Thân thể, nhất là tay chân, của quý vị cảm thấy nặng nề.
- Quý vị không cảm thấy muốn có các sinh hoạt bình thường, như ăn uống hoặc mua sắm.
- Quý vị thấy khó tập trung tư tưởng hoặc suy nghĩ rõ ràng.



Nguyên nhân đưa đến mệt mỏi liên quan đến ung thư có thể là (hoặc trở nên trầm trọng hơn vì): Cancer-related fatigue can be caused by (or made worse by):

- Ung thư và những cách điều trị ung thư
- Các vấn đề y khoa liên quan đến ung thư hoặc điều trị chẳng hạn như khô người (thiếu nước), nhiễm trùng, buồn nôn (cảm thấy nhộn nhạo), hoặc đau đớn.
- Một số loại thuốc
- Ngủ không đủ hoặc thiếu vận động cơ thể
- Buồn chán hoặc buồn bã
- Là người cao niên

Mệt mỏi là một phần thông thường của ung thư và cách điều trị ung thư. Không phải lúc nào mệt mỏi cũng đều có nghĩa là ung thư đang trở nặng hơn hoặc cách điều trị không có hiệu quả.

Khi nào tôi nên nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe? When should I talk to my health care team?

Hãy cho toán chăm sóc sức khỏe biết quý vị cảm thấy như thế nào. Nhiều bệnh nhân tin rằng không có gì có thể giúp được tình trạng mệt mỏi của họ. Điều này không đúng.

Nếu quý vị nghĩ có bất cứ loại thuốc nào của mình có thể làm cho mệt mỏi hơn, hãy cho toán chăm sóc sức khỏe biết. Đừng ngưng dùng bất cứ thuốc nào trước khi nói chuyện với họ.

Hãy cho toán chăm sóc sức khỏe biết nếu tình trạng mệt mỏi khiến quý vị khó làm việc.

Hãy gọi ngay cho toán chăm sóc sức khỏe nếu: Call your health care team right away if:

- Quý vị quá mệt nên không ra khỏi giường trong 24 giờ hoặc lâu hơn.
- Quý vị cảm thấy lẫn lộn hoặc không thể suy nghĩ rõ ràng.
- Tình trạng mệt mỏi của quý vị đột nhiên trở nên trầm trọng hơn nhiều.

Tôi có thể làm gì cho mình? What can I do for myself?

Mệt mỏi có thể ảnh hưởng đến quý vị theo nhiều cách. Sau đây là một số cách để giúp kiểm soát mệt mỏi.

Chú Ý và Tập Trung Attention and Concentration

Quý vị có thể có tập trung tư tưởng, chú ý, hiểu và nghĩ. Rất thường gặp khó khăn về chú ý trong khi và sau khi điều trị.

Thử các hướng dẫn này để giúp quý vị chú ý và tập trung tư tưởng: Try these tips to help your attention and concentration:

- Hoạch định các sinh hoạt cần trí óc minh mẫn hoặc tập trung tư tưởng khi quý vị khỏe khoắn nhất.
- Soạn danh sách nhắc nhở
- Ghi sổ để theo dõi các buổi hẹn và để hoạch định sinh hoạt.

Ngủ và Nghỉ Ngơi Sleep and Rest

Người ta thường nghĩ sai là nghỉ ngơi nhiều hơn sẽ hết cảm giác mệt mỏi. Cách này thì đúng trong trường hợp mệt mỏi cấp tính (ngắn hạn) nhưng không đúng trong trường hợp mệt mỏi kéo dài (kinh niên) hoặc mệt mỏi liên quan đến ung thư.

Ngủ ngon suốt đêm có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn. Tuy nhiên, có thể khó ngủ ban đêm nếu quý vị nghỉ ngơi quá nhiều trong ban ngày. Giấc ngủ dài nhất trong ngày của quý vị nên là vào ban đêm.

Hãy thử các hướng dẫn này để ngủ ngon vào ban đêm: Try these tips to get a good sleep at night:

- Chỉ nằm trên giường khi quý vị đi ngủ.
- Có các sinh hoạt êm dịu hoặc thoải mái vào giờ đi ngủ. Thử uống thức uống ấm, tắm nước ấm, thiền định, hoặc nghe nhạc.
- Đừng ngủ giấc ngắn lâu hơn 20 phút một lần trong ngày.
- Đừng ngồi trước bất cứ “màn ảnh” nào trước giờ đi ngủ. Số này gồm máy điện toán (vi tính), điện thoại tinh khôn, trò chơi video và một số sách điện tử. Ánh sáng từ màn ảnh có thể khiến quý vị không ngủ được.
- Chỉ ăn nhẹ vào buổi tối. Đừng ăn nhiều ngay trước khi đi ngủ. Quý vị có thể không tiêu (‘ợ nóng’).
- Xem TV hoặc đọc sách trong một phòng khác ở nhà.
- Đừng hút thuốc, uống rượu hoặc các thức uống có chất cafeeine trước giờ đi ngủ.
- Đừng có các hoạt động nặng nhọc, chẳng hạn như tập thể dục, trước giờ đi ngủ.

Thức ăn và thức uống Food and drink

- Hãy thử xem ba hoặc bốn bữa ăn nhiều hơn mỗi ngày hoặc các bữa vặt cách nhau 1-2 giờ cảm thấy thích hợp hơn cho quý vị. Hãy ăn bất cứ khi nào quý vị cảm thấy đói.
- Ăn thức ăn mềm hoặc lỏng ít cần năng lượng hơn. Hãy thử ăn súp, món hầm, trứng bác và nước xay sinh tố.
- Mua dành sẵn các loại thức ăn liền, có giá trị dinh dưỡng cao như hạnh, hạt, trái cây tươi hoặc khô, và da ua.
- Khô người có thể làm cho cảm thấy có vẻ mệt mỏi hơn nữa. Hãy hỏi toán chăm sóc sức khỏe về số lượng chất lỏng quý vị nên uống mỗi ngày.

Thể dục Exercise

Có thể khó tập thể dục khi quý vị cảm thấy mệt mỏi. Tuy nhiên, nghỉ ngơi quá nhiều có thể làm cho tình trạng mệt mỏi kinh niên còn trầm trọng hơn. Tập thể dục thật ra có thể giúp tăng thêm sức, giúp tinh thần phấn chấn hơn, và giảm bớt cảm giác mệt mỏi.



- Hãy tập thể dục thường lệ, từ nhẹ đến trung bình. Đừng lâu lâu tập một lần quá sức.
- Bắt đầu từ từ và gia tăng mức vận động dần dần. Thí dụ, bắt đầu đi bộ trong 5-10 phút, 2-3 lần mỗi tuần. Sau đó, tăng dần lên 20-30 phút, 3-4 lần mỗi tuần.
- Tập đến mức quý vị có thể tập được.

Nếu quý vị cảm thấy không khỏe, bị đau nhức, thay đổi nhịp tim hoặc thay đổi nhịp hô hấp, hãy ngưng tập thể dục và bắt đầu tập lại khi quý vị cảm thấy đỡ hơn. Nếu xảy ra tình trạng này, hãy nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe.

Căng Thẳng Tinh Thần Emotional Stress

Ung thư gây căng thẳng. Tâm trạng, niềm tin, thái độ, và phản ứng của quý vị đối với căng thẳng cũng có thể ảnh hưởng đến tình trạng mệt mỏi.

- Cảm thấy xúc động là “bình thường”. Quý vị có thể khó chịu hoặc tức giận về những gì đang xảy ra cho mình.
- Nếu quý vị đã hoàn tất chương trình điều trị ung thư, đừng nghĩ là mình sẽ “trở lại bình thường” ngay lập tức.
- Hãy nói chuyện với người được quý vị tin nhiệm về các cảm nghĩ của mình.
- Xin hẹn với dịch vụ Cố Vấn Bệnh Nhân & Gia Đình của Cơ Quan Ung Thư BC, hoặc gia nhập một nhóm tương trợ của Cơ Quan Ung Thư BC: www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/emotional-support
- Tìm hiểu về những cách thiền định, hô hấp hơi dài và sâu, hoặc thư thả.
- Ghi lại các cảm nghĩ và kinh nghiệm của quý vị.

Các Biện Pháp Yểm Trợ của Xã Hội Social Supports

Người trong gia đình, bạn bè và những nhóm cộng đồng có thể giúp quý vị kiểm soát mệt mỏi:

- Giải thích cho người thân yêu của quý vị biết quý vị cảm thấy như thế nào. Người khác có thể khó hiểu quý vị thực sự mệt mỏi như thế nào. Nếu có thể giúp được thì quý vị hãy đưa cho họ tài liệu này.
- Hãy để mọi người giúp quý vị. Hãy nhờ giúp.
- Giao lại (tạm thời ‘đưa người khác’) các công việc và việc nhà quý vị cần làm.
- Nhờ người đi cùng với quý vị đến các buổi hẹn. Nhờ họ ghi lại chi tiết quan trọng.

Những Cách Tiết Kiệm Sức Lực Ways to Save Your Energy

Hãy từ từ và quân bình hoạt động với những việc khác.

Duy trì sinh hoạt thường nhật và nghỉ về khi nào quý vị thấy khỏe khấn nhất và mệt mỏi nhất. Sắp xếp ngày của quý vị tùy theo những lúc đó.

Tắm và Mặc Quần Áo Bathing and Dressing

- Ngồi tắm và lau khô.
- Mặc áo khoác bằng vải bông thay vì lau khô.
- Đặt một chiếc ghế trong phòng tắm để quý vị có thể ngồi xuống khi tắm rửa và đánh răng.
- Cố đừng vói tới trước khi quý vị mặc quần áo và đi giày. Gác bàn chân lên đầu gối chân kia để đi vớ (bí tất) và đi giày.

Ở Nhà Around the House

- Đặt nhiều ghế ở hành lang để ngồi nghỉ.
- Đừng làm tất cả mọi việc nhà trong một ngày.
- Kéo hoặc đẩy vật dụng thay vì khiêng nhắc lên.
- Khi nhặt vật gì lên, cong đầu gối lại và dùng bắp thịt chân, chứ không dùng lưng, để nhắc lên.
- Ngưng làm việc trước khi quý vị thấy mệt.

Giữ Trẻ Child Care

Khi bị mệt mỏi liên quan đến ung thư, quý vị có thể cảm thấy mình làm gia đình thất vọng. Tình trạng này có thể làm cha mẹ còn khó điều chỉnh thích nghi hơn.

- Giải thích cho (các) con biết là quý vị mệt mỏi và không thể làm nhiều như bình thường. Các đề nghị của trẻ có thể giúp quý vị.

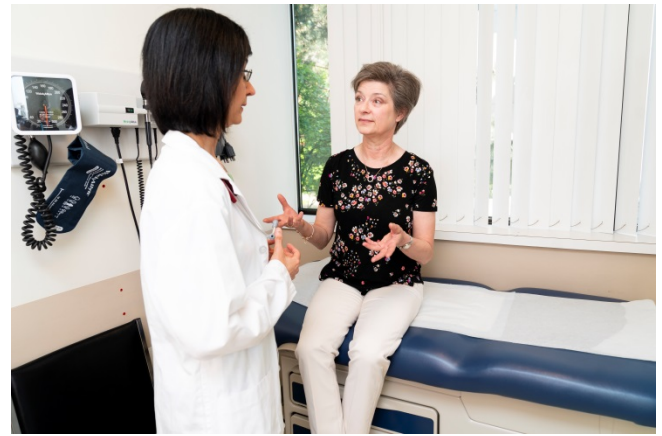


- Hoạch định sinh hoạt với các con mà quý vị có thể làm khi ngồi.
- Cố đừng bế trẻ nhỏ hơn. Dạy cho trẻ leo vào lòng quý vị hoặc lên ghế. Việc này có thể khó nhưng hãy cố hết sức.
- Cho trẻ làm việc nhà nào thích hợp với tuổi.
- Để bạn bè và gia đình giữ trẻ hoặc đưa các con đến các sinh hoạt, đến trường hoặc nơi giữ trẻ.

- Nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe nếu không có người nào để nhờ giúp giữ con.

Nấu Cơm Making Meals

- Nhờ gia đình và bạn bè giúp quý vị đi chợ và nấu cơm.
- Mua những loại thực phẩm dễ nấu hoặc dùng dịch vụ giao hàng tạp hóa hoặc bữa ăn.
- Ngồi nấu cơm hoặc làm thức ăn.
- Nấu gấp đôi khẩu phần và để đông lạnh phân nửa.
- Chọn công thức nấu trong một nồi hoặc một tô.



Các Hướng Dẫn cho Người Chăm Sóc Bệnh Nhân Ung Thư Tips for Caregivers of People with Cancer

Điều quan trọng là chăm sóc sức khỏe của chính mình để quý vị có thể chăm sóc chu đáo nhất cho những người thân yêu của mình. Nếu quý vị cảm thấy mệt mỏi thì khó mà chăm sóc được cho ai.

- Hãy dành chút thời gian cho chính mình. Sắp xếp để nghỉ một ngày hoặc có thời gian yên lặng ở nhà.
- Hãy để ý các dấu hiệu bị căng thẳng, chẳng hạn như sốt ruột, biếng ăn, hoặc khó ngủ.
- Đừng ngại nhờ giúp hoặc chấp nhận cho người khác giúp. Hãy giao họ các công việc họ có thể làm để giúp quý vị.
- Hãy chắc chắn là quý vị biết về bệnh của người thân yêu. Biết như vậy sẽ giúp quý vị có thể chăm sóc cho họ.
- Tận dụng các dịch vụ chuyên chở, dịch vụ chăm sóc tại gia, và các nhóm tương trợ.
- Nói về cảm nghĩ của mình với gia đình và bạn bè. Với biện pháp yểm trợ và giáo dục, chăm sóc có thể giúp các gia đình gắn bó với nhau hơn.
- Hãy biết là việc quý vị chăm sóc thật quan trọng.
- Hãy nói chuyện với dịch vụ Cố Vấn Bệnh Nhân & Gia Đình của Cơ Quan Ung Thư BC.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu? Where can I learn more?

- Các Website về Mệt Mỏi Theo Đề Nghị của Thư Viện Cơ Quan Ung Thư BC : bccancer.libguides.com/pathfinder-fatigue-sleep
- Lối Tìm Dữ Kiện về Mệt Mỏi và Ngủ của Thư Viện Cơ Quan Ung Thư BC: www.bccancer.bc.ca/library-site/documents/pathfinder_Fatigue-General.pdf
- Video trên YouTube – Mệt Mỏi Liên Quan Đến Ung Thư: Dr Mike Evans: <https://www.youtube.com/watch?v=YTFPMYGe86s>
- Dịch Vụ Chăm Sóc Yểm Trợ của Cơ Quan Cơ Quan Ung Thư BC: www.bccancer.bc.ca/supportivecare

