

## خستگی (کوفتگی) و سرطان

این اطلاعات در مورد کوفتگی است. کوفتگی یعنی احساس خستگی زیاد. می‌تواند ناشی از سرطان یا درمان‌های سرطان باشد.

اگر درباره این اطلاعات سوالی دارید، از پزشک یا پرستار خود در بیمارستانی که در آن تحت درمان هستید بپرسید.

شما همچنین می‌توانید 7 روز هفته از ساعت 8 ق.ظ تا 8 ب.ظ، با مؤسسه حمایت از سرطان مک‌میلان (Macmillan Cancer Support) از طریق شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید. ما خدمات ترجمه نیز ارائه می‌دهیم، پس می‌توانید به زبان خود با ما صحبت کنید. وقتی با ما تماس می‌گیرید، لطفاً به انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

اطلاعات بیشتری در مورد سرطان به زبان‌های دیگر در آدرس [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) وجود دارد

### این اطلاعات درباره موارد زیر است:

- کوفتگی چیست؟
- اثرات کوفتگی
- چه چیزی باعث کوفتگی می‌شود؟
- تشخیص سرطان
- روش‌هایی جهت رفع کوفتگی
- راه‌های مدیریت کوفتگی
- حمایت عاطفی
- نکاتی برای مدیریت فعالیت‌های روزمره
- مقابله با کوفتگی در محل کار
- مراقبت از کسی که کوفتگی دارد
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما
- مک‌میلان چه کمکی می‌تواند به شما کند
- اطلاعات بیشتر به زبان خود شما
- منابع و تقدیر و تشکر

## کوفتگی چیست؟

کوفتگی زمانی است که بیشتر اوقات یا همیشه احساس خستگی می‌کنید. این یک مشکل رایج برای افراد مبتلا به سرطان است. کوفتگی در افراد مبتلا به سرطان گاهی اوقات خستگی ناشی از سرطان یا CRF نامیده می‌شود.

کوفتگی ناشی از سرطان با خستگی فرد بدون سرطان متفاوت است. افراد مبتلا به سرطان ممکن است بعد از انجام فعالیت سریع‌تر خسته شوند. استراحت کردن یا خوابیدن کمکی به رفع خستگی نمی‌کند.

برای اکثر افراد، کوفتگی پس از پایان درمان بهتر می‌شود. اما برای برخی افراد ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه داشته باشد.

## اثرات کوفتگی

کوفتگی می‌تواند به طرق مختلف روی شما تأثیر بگذارد. برخی از عوارض رایج کوفتگی عبارتند از:

- مشکل در انجام کارهای ساده، مانند برس زدن موها یا لباس پوشیدن
- احساس می‌کنید هیچ انرژی یا قدرتی ندارید
- مشکل در تمرکز و یادآوری چیزها
- مشکل در فکر کردن، صحبت کردن یا تصمیم‌گیری
- احساس تنگی نفس بعد از فعالیت سبک
- احساس سرگیجه یا منگی
- مشکل در خوابیدن (بی‌خوابی) یا خوابیدن بیش از حد معمول
- از دست دادن علاقه به رابطه جنسی
- احساساتی‌تر شدن بیش از حد معمول.

زمانی که بیشتر اوقات احساس خستگی می‌کنید می‌تواند مستأصل‌کننده و طاقت‌فرسا باشد. مهم است که در مورد احساسی که به شما می‌دهد به پزشکان و پرستاران خود بگویید. راه‌هایی وجود دارد که ممکن است کمک کنند. همچنین کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای خودتان انجام دهید که ممکن است مفید باشد. به عنوان مثال، فعالیت بدنی می‌تواند به کوفتگی شما کمک کند.

## چه چیزی باعث کوفتگی می‌شود؟

ما به‌درستی نمی‌دانیم چه چیزی باعث کوفتگی ناشی از سرطان می‌شود. ممکن است دلایل زیادی برای آن وجود داشته باشد. ممکن است ناشی از موارد زیر باشد:

### سرطان

برای برخی افراد، سرطان ممکن است باعث کوفتگی شود.

برخی سلول‌های سرطانی می‌توانند پوشش داخلی شکم را تحریک کنند. به موجب این امر شکم مایعات زیادی تولید می‌کند. جمع شدن مایع بیش از حد در شکم آسیب نامیده می‌شود. آسیب می‌تواند باعث ناراحتی و کوفتگی شود.

از آنجایی که سرطان تعداد گلبول‌های قرمز خون بدن را کاهش داده است، ممکن است احساس خستگی کنید. اندام‌ها و بافت‌های بدن از بلوک‌های ساختمانی بسیار کوچکی به نام سلول ساخته شده‌اند. کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون را کم‌خونی می‌نامند.

هورمون‌ها موادی هستند که توسط بدن ساخته می‌شوند و نحوه کار اندام‌ها را کنترل می‌کنند. برخی سرطان‌ها، مانند سرطان سینه و پروستات، می‌توانند سطح هورمون‌های بدن شما را تغییر دهند. این تغییر می‌تواند بر نحوه استفاده بدن از انرژی تأثیر بگذارد و ممکن است باعث خستگی شود.

سرطان ممکن است بر سطح سیتوکین‌ها در بدن تأثیر بگذارد. سیتوکین‌ها نوعی پروتئین هستند. آنها به کنترل برخی فعالیت‌های انجام‌شده توسط سلول‌ها کمک می‌کنند. سیتوکین‌ها ممکن است در کوفتگی ناشی از سرطان نقش داشته باشند.

### درمان‌های سرطان

پزشکان هنوز در حال یادگیری این موضوع هستند که چرا درمان‌های سرطان می‌تواند باعث کوفتگی شود. شاید به این دلایل باشد که:

- بدن برای ترمیم و بهبود به انرژی بیشتری نیاز دارد
- با از بین رفتن سلول‌های سرطانی، مواد شیمیایی انباشته می‌شوند
- سیستم ایمنی بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد

درمان‌های سرطانی که در ادامه آورده شده است، ممکن است باعث خستگی شما شود:

- **جراحی** – جراحی روشی برای درمان سرطان با بیرون آوردن تمام یا بخشی از آن است. به عمل نیز معروف است. بسیاری از افراد پس از جراحی احساس خستگی می‌کنند. این حالت معمولاً پس از چند هفته بهبود می‌یابد. برای مدتی از انجام کار زیاد خودداری کنید. ممکن است پیش از عمل مضطرب بوده و خوب نخوابیده باشید. برخی داروهایی که برای کاهش درد مصرف می‌شوند می‌توانند باعث احساس خستگی شوند.
- **شیمی‌درمانی و پرتودرمانی** – شیمی‌درمانی یکی از انواع درمان سرطان است که در آن برای نابودی سلول‌های سرطانی از دارو استفاده می‌شود. پرتودرمانی یکی از انواع درمان سرطان است که در آن از پرتوهای پرانرژی مانند اشعه ایکس، برای نابودی سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود. این درمان‌ها می‌توانند باعث کوفتگی شوند. کوفتگی معمولاً 6 تا 12 ماه پس از پایان درمان بهبود می‌یابد. اما گاهی اوقات می‌تواند طولانی‌تر باشد. گاهی اوقات این درمان‌ها ممکن است باعث عوارض طولانی مدت مانند تنگی نفس (تنفس اذیت‌کننده یا سریع) یا مشکلات قلبی شوند. این موارد احتمالاً باعث می‌شوند که بیشتر احساس خستگی کنید. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی نیز ممکن است باعث کمخونی شود.
- **هورمون‌درمانی** – یکی از انواع درمان سرطان است که با تأثیر بر هورمون‌های بدن کار می‌کند. برخی از این درمان‌ها می‌توانند باعث کوفتگی شوند.
- **درمان هدفمند** - یکی از انواع درمان سرطان است که در آن از داروهایی که سلول‌های سرطانی را هدف قرار می‌دهند و به آن‌ها حمله می‌کنند، استفاده می‌شود. برخی از این درمان‌ها می‌توانند باعث کوفتگی شوند.
- **ایمنی‌درمانی** - سیستم ایمنی از بدن در برابر بیماری و عفونت محافظت می‌کند. ایمنی‌درمانی، درمانی است که در آن از سیستم ایمنی برای یافتن و حمله به سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود. برخی از این درمان‌ها می‌توانند باعث کوفتگی شوند.

### کمخونی

کمخونی به حالتی گفته می‌شود که تعداد کمی گلبول قرمز داشته باشید. گلبول‌های قرمز حاوی پروتئینی به نام هموگلوبین (Hb) هستند که اکسیژن را به سراسر بدن حمل می‌کند. اگر گلبول‌های قرمز خون شما کافی نباشد، میزان اکسیژن دریافتی بدن شما کاهش می‌یابد. این مسئله باعث می‌شود احساس خستگی کنید. اگر کمخونی دارید، همچنین ممکن است این موارد را تجربه کنید:

- تنگی نفس
- سرگیجه و منگی
- احساس تنگی قفسه سینه.

کمخونی ممکن است در اثر شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی ایجاد شود. پزشک شما می‌تواند بررسی کند که آیا کمخونی دارید یا خیر. اگر کمخونی دارید، ممکن است برای ایجاد احساس بهتر به درمان نیاز داشته باشید.

## مشکلات مربوط به غذا خوردن

اگر به اندازه معمول غذا نمی‌خورید، ممکن است باعث شود انرژی کمتری داشته باشید و احساس خستگی کنید. برخی افراد با وجود اینکه غذا می‌خورند، وزن کم می‌کنند. این به دلیل تأثیر سرطان بر بدن است. اگر چنین مشکلی دارید، مهم است که به پزشک یا پرستار تان اطلاع دهید.

اگر احساس مریضی می‌کنید و نمی‌توانید غذا بخورید، ممکن است پزشک برای کمک به این وضعیت شما دارویی برایتان تجویز کند. اگر نمی‌توانید داروی تهوع مصرف کنید یا به دلیل استفراغ نمی‌توانید آن را کاهش دهید، با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید. راه‌های دیگری نیز برای مصرف داروهای ضدتهوع وجود دارد.

## درد

درد می‌تواند باعث کوفتگی شود. اگر درد دارید، مسکن‌ها و سایر درمان‌ها می‌توانند به تسکین درد کمک کنند. اگر دردتان تسکین یابد، این کار می‌تواند به بهبود کوفتگی شما نیز کمک کند.

## سایر مشکلات پزشکی

سایر مشکلات پزشکی نیز ممکن است کوفتگی را بدتر کنند. اگر برای سایر مشکلات داروهای مصرف می‌کنید، این داروها گاهی اوقات می‌توانند باعث شوند احساس خستگی کنید. سایر مشکلات پزشکی که بر کوفتگی تأثیر می‌گذارند عبارتند از:

- دیابت - وضعیتی است که در آن میزان قند خون بسیار بالا است، زیرا بدن به درستی از آن استفاده نمی‌کند.
- مشکلات تیروئید - تیروئید غده‌ای در گردن است. این غده هورمون‌هایی تولید می‌کند که به کنترل نحوه عملکرد بدن شما کمک می‌کنند.
- مشکلات قلبی - مانند نارسایی قلبی.

## مشکلات خواب

مشکلات خواب هنگام ابتلا به سرطان بسیار شایع هست. خواب برای موارد زیر مهم است:

- سلامت جسمی
- سلامت عاطفی
- بازیابی انرژی
- تمرکز و حافظه.

مشکل خوابیدن (بی‌خوابی) در یک دوره زمانی طولانی می‌تواند باعث کوفتگی، خستگی و خوی بد و مشکلات تمرکز شود.

## تأثیرات عاطفی سرطان

کوفتگی می‌تواند ناشی از اثرات عاطفی سرطان باشد. افراد، هنگام ابتلا به سرطان، احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنند. ممکن است احساس نگرانی، غمگینی یا عصبانیت کنید. در این زمینه، هیچ احساسی درست یا غلط نیست.

انواع مختلفی از حمایت عاطفی وجود دارد که ممکن است برای شما مفید باشد، از جمله صحبت کردن و درمان‌های مکمل.

## تشخیص کوفتگی

قبل از اینکه کوفتگی شما قابل درمان باشد، مهم است که بهدرستی ارزیابی شود. اگر در هر زمانی دچار کوفتگی شدید، به یکی از اعضای گروه درمانی خود اطلاع دهید.

پزشک متخصص سرطان، پرستار متخصص یا پزشک عمومی شما سوالاتی در مورد کوفتگی از شما خواهد پرسید. یا ممکن است از پرسشنامه‌ای استفاده کنند که شامل سوالاتی در مورد سرطان، احساس شما و نحوه کنار آمدن شما با فعالیت‌های روزمره‌تان است.

پزشک شما علل کوفتگی قابل درمان، مانند کمخونی را بررسی می‌کند. ممکن است آنها شما را معاینه کنند و از شما آزمایش خون بگیرند. همچنین ممکن است داروهایی را که مصرف می‌کنید بررسی کنند تا ببینند تنظیم آن‌ها می‌تواند کمک‌کننده باشد.

## روش‌هایی جهت رفع کوفتگی

### درمان‌های دارویی برای رفع کوفتگی

هنوز هیچ درمان دارویی‌ای برای کمک به پیشگیری یا بهبود کوفتگی وجود ندارد. گاهی داروهای استروئیدی می‌توانند مفید باشند. اما می‌توانند عوارض جانبی نیز داشته باشند، بنابراین باید با پزشک خود درباره صحیح بودن استفاده از آن صحبت کنید.

برای یافتن درمان‌های دارویی جدید و بهتر، کارآزمایی‌های تحقیقاتی انجام می‌شود. این شامل درمان‌های دارویی برای کوفتگی می‌شود. اکنون بسیاری از بیمارستان‌ها در این کارآزمایی‌ها شرکت می‌کنند. در مورد اینکه آیا می‌توانید در یک کارآزمایی تحقیقاتی در مورد درمان کوفتگی شرکت کنید یا خیر، با پزشک خود صحبت کنید.

### دریافت کمک

اعضای گروه مراقبت سلامت شما کسانی هستند که می‌توانند به شما در مدیریت کوفتگی‌تان کمک کنند:

- **پزشک متخصص سرطان یا پزشک عمومی** – می‌تواند در یافتن علت کوفتگی‌تان و راه‌های مدیریت آن به شما کمک کند.
- **پرستار بالینی متخصص** – می‌تواند به ارزیابی و ارائه اطلاعات و کمک در مورد راه‌های کاربردی برای مدیریت کوفتگی بپردازد. به‌عنوان مثال، گروه‌های حمایتی یا فعالیت‌هایی مانند کلاس‌های ورزشی نزدیک محل زندگی شما.
- **فیزیوتراپیست** – می‌تواند در مورد ورزش و حرکت‌های مناسب به شما مشاوره بدهد. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا سایر علائم، مانند تنگی نفس را مدیریت کنید.
- **کاردرمانگر** – می‌تواند اطلاعات، حمایت و کمک‌هایی را برای انجام فعالیت‌های روزمره‌تان، مانند شستشو و لباس پوشیدن به شما ارائه دهد.
- **مددکار اجتماعی** – می‌تواند به حل مشکلات تجربی و مالی کمک کند. آنها می‌توانند مراقبی را برای کمک به خانه شما بفرستند.
- **مشاور** – می‌تواند به نگرانی‌ها یا دغدغه‌های شما گوش کند و از شما حمایت کند.

## راه‌های مدیریت کوفتگی

کارهای مختلفی وجود دارد که می‌توانید برای مدیریت کوفتگی خود انجام دهید. برخی از این موارد ممکن است کوفتگی شما را کاهش دهد. سایر موارد ممکن است به شما کمک کنند تا بهتر با شرایط کنار بیایید.

### برنامه‌ریزی از قبل

اگر دچار کوفتگی هستید، از قبل برنامه ریختن اهمیت زیادی دارد. این کار کمک می‌کند مطمئن شوید که هنوز هم می‌توانید کارهایی را که بیشتر از همه دوست دارید انجام دهید. برای مثال، می‌توانید:

- از یک دفترچه یادداشت برای ثبت بهترین زمان خود و زمانی که احساس خستگی می‌کنید استفاده کنید
- سعی کنید کارهای بزرگتر را برای مواقعی که احتمالاً کمتر احساس خستگی می‌کنید برنامه‌ریزی کنید
- پس از یک دوره فعالیت، زمان کافی برای استراحت در نظر بگیرید.

اطمینان حاصل کنید که به نیازهای خودتان رسیدگی می‌کنید، حتی اگر دیگران نیز به فکر شما هستند.

### رژیم غذایی سالم و وزن مناسب

- خوب غذا خوردن و حفظ وزن مناسب می‌تواند به افزایش انرژی شما کمک کند. اگر دچار کاهش اشتها یا سایر مشکلات تغذیه‌ای هستید، به سراغ یک متخصص تغذیه در بیمارستان بروید. آنها در زمینه غذا و تغذیه تخصص دارند. آنها می‌توانند توصیه کنند که بهترین تغذیه برای شما چیست.
- اگر ذائقه شما تغییر کرده است، غذاهای مختلف را امتحان کنید یا غذاهایی را بخورید که طعم بهتری برای شما دارند تا زمانی که اوضاع بهبود یابد.
- هنگامی که گرسنه هستید، مطمئن شوید که خوب غذا می‌خورید. همیشه سعی کنید زیاد مایعات بنوشید.
- هر روز یادداشتی از آنچه می‌خورید و چه زمانی می‌خورید داشته باشید. سپس می‌توانید ببینید که آیا بعد از مصرف برخی غذاها انرژی بیشتری دارید یا خیر.

### فعالیت بدنی

اگر دچار کوفتگی هستید، ممکن است فعالیت شما کاهش یابد. وقتی ماهیچه‌های شما به‌طور منظم مورد استفاده قرار نمی‌گیرند، ضعیف‌تر می‌شوند. فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش کوفتگی کمک کند. فعال بودن می‌تواند به موارد زیر کمک کند:

- افزایش اشتهای شما - این زمانی است که احساس می‌کنید می‌خواهید غذا بخورید
- غذای پرانرژی بخورید
- قدرت عضلانی خود را افزایش دهید
- خواب خود را بهبود بخشید.

قبل از شروع هرگونه فعالیت فیزیکی یا افزایش میزان آن، مهم است که از یک متخصص مراقبت سلامت مشاوره بگیرید. آنها می‌توانند در مورد نوع و میزان فعالیت مناسب به شما مشاوره بدهند. پزشک متخصص سرطان یا پزشک عمومی می‌تواند شما را به فیزیوتراپیست ارجاع دهد. فیزیوتراپیست می‌تواند به شما کمک کند تا آمادگی جسمانی و قدرت عضلانی خود را بالا ببرید. فیزیوتراپیست‌های تخصصی سرطان ممکن است در برخی مناطق در دسترس باشند.

## نکاتی برای فعال ماندن

- اگر احساس ناخوشی می‌کنید، درد یا علائم دیگری دارید که شما را نگران می‌کند، مانند احساس تنگی نفس، ورزش نکنید. اگر چنین احساسی داشتید به پزشک عمومی یا پزشک متخصص سرطان خود اطلاع دهید.
- اهداف ساده و قابل‌دستیابی برای خود تعیین کنید. برای شروع عجله نکنید.
- بخشی از برنامه روزانه خود را به فعالیت اختصاص دهید. برای مثال، اگر می‌توانید، به جای استفاده از ماشین، پیاده به خرید بروید.
- برخی از ورزش‌های منظم و ملایم مانند پیاده‌روی را امتحان کنید. یا تمرین‌های مقاومتی ساده، مانند بالا رفتن از پله‌ها.
- کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید.

## خواب

ممکن است کوفتگی‌تان باعث شود که احساس کنید می‌خواهید همیشه بخوابید. اما پایبند بودن به یک روال خواب اهمیت زیادی دارد. سعی کنید هر شب 6 تا 8 ساعت بخوابید. خواب باکیفیت می‌تواند به رفع کوفتگی کمک کند. همچنین ممکن است نیاز شما به خواب در طول روز را کاهش دهد.

نکاتی برای خواب بهتر شب:

- هر روز تقریباً در یک زمان مشخص، شب‌ها بخوابید و صبح‌ها بیدار شوید.
- سعی کنید بعد از یک شب بی‌خوابی تا دیر وقت نخوابید. این می‌تواند به اختلال در الگوی خواب منجر شود.
- سعی کنید ورزش‌های ملایمی مانند پیاده‌روی انجام دهید. این می‌تواند به شما کمک کند به‌طور طبیعی احساس خستگی کنید و برای خواب آماده باشید.
- ذهن خود را با فعالیت‌هایی مانند خواندن، بازی یا پازل مشغول کنید. همچنین می‌تواند به شما کمک کند که به‌طور طبیعی برای خواب آماده باشید.
- حواستان باشد که چرت زدن چه تأثیری روی شما می‌گذارد. برخی افراد متوجه می‌شوند که چرت زدن در روز به آن‌ها کمک می‌کند تا شب‌ها بهتر بخوابند. برخی دیگر بعد از چرت زدن، خوب نمی‌خوابند.
- قبل از خواب یک برنامه منظم آرامش‌بخش را امتحان کنید. حمام گرم یا دوش گرفتن، مطالعه یا گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش ممکن است به شما کمک کند.
- استروئیدها می‌توانند باعث مشکلات خواب شوند. اگر استروئید مصرف می‌کنید، از پزشکتان بپرسید که آیا می‌توانید آنها را در اوایل روز مصرف کنید.
- الکل و کافئین مانع خوابیدن شما می‌شوند. سعی کنید مصرف الکل را کاهش دهید. و از مصرف کافئین نزدیک زمان خوابتان خودداری کنید.

## حمایت عاطفی

### مشاوره

کوفتگی می‌تواند بر احساسات شما تأثیر بگذارد. این کار می‌تواند شما را مضطرب‌تر یا کم‌حوصله‌تر کند. اگر از نظر عاطفی دچار مشکل هستید، مشاوره می‌تواند برای شما مفید باشد. مشاوران برای گوش دادن آموزش دیده‌اند. آنها می‌توانند به شما در مقابله با احساسات دشوار کمک کنند.

بسیاری از بیمارستان‌ها مشاورانی دارند که به‌طور ویژه برای حمایت عاطفی از افراد مبتلا به سرطان آموزش دیده‌اند. پزشک متخصص سرطان یا پرستار متخصص می‌تواند به شما بگوید که چه خدماتی در دسترس است. آنها همچنین می‌توانند شما را معرفی کنند. برخی از پزشکان عمومی نیز در کار خود مشاورانی دارند یا می‌توانند شما را به یکی از آنها ارجاع دهند.

ممکن است لازم باشد برای برخی از مشاوران پول پرداخت کنید.

## گروه‌های حمایتی

برخی می‌گویند صحبت کردن با سایر افرادی که دچار کوفتگی شده‌اند کمک می‌کند. بیشتر مکان‌ها در انگلستان، گروه‌های حمایتی دارند. که گاهی یک متخصص مراقبت سلامت گروه‌ها را مدیریت می‌کند. ممکن است سایر اعضای گروه در موقعیتی مشابه شما باشند.

شما می‌توانید برای اطلاع از گروه‌های حمایتی منطقه خود با شماره تلفن **0808 808 00 00** تماس بگیرید. ما همچنین می‌توانیم تلاش کنیم تا بفهمیم آیا گروه پشتیبانی وجود دارد که در آن افراد به زبان شما صحبت کنند یا خیر.

## حمایت آنلاین

بسیاری از مردم از طریق اینترنت حمایت می‌شوند. گروه‌های حمایتی آنلاین برای افراد مبتلا به سرطان عبارتند از:

- سایت‌های شبکه‌های اجتماعی
- تالارهای گفتگو
- اتاق‌های گفتگو
- وبلاگ‌ها.

شما می‌توانید از این موارد برای پرسیدن سؤال، دریافت حمایت و مشاوره استفاده کنید. **Macmillan Online Community** یک انجمن آنلاین سرطان است که در آن می‌توانید با مردم صحبت کنید و تجربیات خود را به اشتراک بگذارید. گروه‌های مختلفی وجود دارد. برای مثال، ما گروه‌هایی برای موارد زیر داریم:

- انواع خاص سرطان
- اعضای خانواده و دوستان
- افراد LGBTQ+
- مسائل تجربی.

## درمان‌های مکمل

درمان‌های مکمل فعالیت‌هایی هستند که می‌توانند احساس بهتری به شما بدهند. آنها سرطان را درمان نمی‌کنند. اما به شما کمک می‌کنند تا با علائم یا عوارض جانبی درمان سرطان خود کنار بیایید.

درمان‌های مکمل متفاوتی وجود دارد که ممکن است به رفع کوفتگی کمک کنند، مانند:

- تکنیک‌های آرامش‌بخش – نوعی درمان مکمل است که می‌تواند ذهن را آرام کند و تنش‌های عضلانی را کاهش دهد.
- ماساژ درمانی – نوعی درمان مکمل است که در آن از لمس و فشار ملایم برای کاهش تنش استفاده می‌شود.
- یوگا – نوعی ورزش با کشش ملایم، تنفس عمیق و حرکت است.

قبل از استفاده از یک درمان مکمل، با پزشک یا پرستار متخصص خود صحبت کنید. ممکن است برخی از درمان‌ها بر درمان سرطان شما تأثیر بگذارد.

ممکن است برخی از این درمان‌ها در **NHS** در دسترس باشند. پزشک عمومی شما می‌تواند اطلاعات بیشتری به شما بدهد. همچنین می‌توانید از طریق یک گروه حمایتی سرطان به آنها دسترسی داشته باشید.

برای ایمنی خود، همیشه باید صلاحیت‌های درمان‌گرتان را بررسی کنید و تجربه افراد مبتلا به سرطان را در نظر بگیرید. اگر در این مورد به کمک نیاز دارید، از پزشک یا پرستار خود پرسید یا با خط پشتیبانی مک‌میلان به شماره **0808 808 0000** تماس بگیرید.



## نکاتی برای مدیریت فعالیت‌های روزمره

اگر در خانه به کمک نیاز داشتید، می‌توانید از خانواده، دوستان و همسایه‌ها کمک بگیرید. داشتن یک شبکه پشتیبانی می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. ممکن است خانواده و دوستانان متوجه نشوند که شما چقدر به کمک نیاز دارید. یا ممکن است آنها منتظر باشند تا شما برای کمک، درخواست کنید.

کارهایی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید و ممکن است به انجام کارهای روزمره کمک کند.

### خانه‌داری

- کارها را در طول هفته پخش کنید. هر روز به جای انجام تعداد زیادی کار در آن واحد، کمی کار خانه انجام دهید.
- در صورت امکان، از دیگران بخواهید کارهای سنگین مانند باغبانی را آنها انجام دهند.
- اگر می‌توانید برخی کارها را نشسته انجام دهید.

### خرید

- قبل از شروع، فهرست خرید را آماده کنید تا انرژی و وقتتان هدر نرود.
- در صورت امکان، برای کمک بیشتر، با یکی از دوستان یا اعضای خانواده به خرید مواد غذایی بروید.
- اکثر بازارهای بزرگ، خرید آنلاینی را ارائه می‌کنند که خریدتان را در خانه شما تحویل می‌دهند.
- از یک چرخ دستی خرید استفاده کنید تا نیازی به حمل سبد سنگین نداشته باشید. یک کیسه خرید چرخ‌دار می‌تواند به خرید و رساندن وسایل به خانه کمک کند.
- در زمان‌هایی که شلوغ نیست خرید کنید.
- از کارکنان فروشگاه برای جمع کردن وسایل و بردن مواد غذایی به ماشین کمک بگیرید.

### آماده کردن وعده‌های غذایی

- زمانی که احساس خستگی کمتری دارید، وعده‌های غذایی اضافی یا دو وعده را آماده کنید و برای زمانی که به آنها نیاز دارید، آنها را فریز کنید.
- سعی کنید زمانی که احساس خستگی زیادی دارید غذاهای آماده میل کنید.
- اگر می‌توانید، هنگام تهیه غذا بنشینید.

### شستشو و لباس پوشیدن

- در صورت امکان به جای ایستادن در حمام، نشسته دوش بگیرید. این کار ممکن است انرژی کمتری از شما بگیرد.
- برای سرپا نبودن بیش از حد در حمام، نشسته حمام کنید. یک کاردرمانگر ممکن است بتواند برای شما یک صندلی دوش تهیه کند.
- لباس‌هایی بپوشید که به راحتی بتوان آنها را پوشید یا از تن در آورد.
- هنگام لباس پوشیدن بنشینید.

### کاردرمانگران

کاردرمانگران به افرادی که در حرکت یا انجام کارهای روزمره خود مشکل دارند، کمک می‌کنند. ممکن است آنها بتوانند شما را در خانه ملاقات کنند تا به شما کمک کنند راه‌هایی را برای انجام آسان‌تر کارها پیدا کنید. پزشک سرطان، پرستار متخصص یا پزشک عمومی می‌تواند شما را به یک کاردرمانگر ارجاع دهد.

### مراقبت از کودک

اگر خانواده‌ای دارید، ممکن است با کوفتگی، مراقبت از آنها برایتان دشوار باشد. وقتی نمی‌توانید فعالیت‌های معمول خانوادگی خود را انجام دهید، این می‌تواند ناراحت‌کننده باشد. کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای آسان‌تر کردن مراقبت از کودکان انجام دهید:

- به کودکان توضیح دهید که اغلب احساس خستگی می‌کنید و نمی‌توانید مثل گذشته با آن‌ها کار کنید.
- فعالیت‌هایی را برای آنها در نظر بگیرید که خودتان بتوانید بنشینید. مانند بازی‌های تخته یا پازل.
- سعی کنید فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که جایی برای نشستن شما در حین بازی کودکان وجود داشته باشد.
- از حمل کودکان کوچک خودداری کنید. به جای بغل کردن آنها از کالسکه یا صندلی چرخ‌دار استفاده کنید.
- سعی کنید کودکان را در انجام برخی کارهای خانه شرکت دهید.
- از خانواده و دوستان کمک بخواهید و کمک آنها را بپذیرید.

## رانندگی

اگر احساس خستگی می‌کنید، رانندگی می‌تواند دشوار و خطرناک باشد. ممکن است از حالت عادی هوشیاری و تمرکز کمتری داشته باشید. همچنین ممکن است سرعت واکنش شما نیز کاهش یابد. ممکن است این نکات برای شما مفید باشد:

- اگر خیلی احساس خستگی می‌کنید، رانندگی نکنید.
- در صورت امکان، از یکی از اعضای خانواده یا دوست خود بخواهید که شما را برساند.
- اگر نیاز دارید به قرارهای ملاقات بیمارستانی بروید، از پرستار یا پزشک خود بپرسید که آیا وسیله نقلیه بیمارستانی در دسترس است یا خیر.
- اگر در حین رانندگی احساس کردید که خوابتان می‌برد، در مکانی ایمن توقف و استراحت کنید. از رانندگی در جاده‌های شلوغ اجتناب کنید.

## مقابله با کوفتگی در محل کار

ممکن است متوجه شوید که کوفتگی بر نحوه کار شما تأثیر می‌گذارد.

هر فرد مبتلا به سرطان از سوی «قانون برابری 2010» حمایت می‌شود. این بدان معنا است که کارفرمایان نباید با افراد مبتلا به سرطان رفتار ناعادلانه‌ای داشته باشند. همچنین به این معنی است که از کارفرمایان انتظار می‌رود که برای حمایت از افراد مبتلا به سرطان، سازگاری‌های معقولی را در محل کار خود انجام دهند. سازگاری‌های معقول تغییراتی در کار شما است که کارفرمای شما می‌تواند با ایجاد آنها به شما اجازه دهد در محل کار خود بمانید یا به کار خود بازگردید. قوانینی که از افراد در برابر تبعیض محافظت می‌کند که کارفرمای شما باید این تغییرات را در شرایط خاصی انجام دهد.

اگر می‌خواهید به کار خود ادامه دهید، بی‌پرده با مدیر خود درباره راه‌های کاهش خستگی ناشی از کارتان صحبت کنید. این بخشی از اعمال سازگاری‌های معقول است. تغییرات می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- استراحت‌های منظم یا چرت‌های کوتاه‌مدت – این کار ممکن است بعد از انجام یک فعالیت یا صرف یک وعده غذایی برای شما مفید باشد
- در صورت امکان در خانه کار کنید
- از فعالیت‌های جسمی پرهیز کنید
- برنامه‌ریزی برای کار در زمان‌هایی که انرژی بیشتری دارید.

استفاده از یک دفترچه یادداشت ثبت کوفتگی، به شما کمک می‌کند تا بفهمید چه روزها یا زمان‌هایی بیشتر خسته هستید. این به شما کمک می‌کند که تصمیم بگیرید چه زمانی برای کار یا استراحت بهتر است.

توضیح دادن در مورد تأثیرات کوفتگی برای همکارانتان نیز می‌تواند در مدیریت کوفتگی در محل کارتان به شما کمک کند. ممکن است برای برخی افراد درک میزان خستگی شما دشوار باشد، به خصوص اگر به‌ظاهر خوب باشید.

صحبت کردن با اداره کار و گرفتن حقوق بازنشستگی نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. آنها می‌توانند درباره حقوق و مزایایی که حق شما است، شما را مطلع کنند.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مزایا، لطفاً به صفحه اطلاعات «حمایت مالی – مزایا» ما در آدرس [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) مراجعه کنید

## مراقبت از کسی که کوفتگی دارد

بسیاری از افراد از یکی از اعضای خانواده، شریک زندگی، دوست یا همسایه‌ای که دچار کوفتگی است حمایت می‌کنند. مراقبت از فرد دچار کوفتگی می‌تواند شامل موارد زیادی شود. برای مثال: کمک به فرد در مراقبت‌های شخصی، حمل‌ونقل یا سازماندهی قرارهای ملاقات.

اگر از فردی مراقبت می‌کنید که کوفتگی دارد، کارهای ساده زیادی وجود دارد که می‌توانید برای کمک به آنها انجام دهید:

- بپذیرید که کنار آمدن با کوفتگی دشوار است.
- از یک دفترچه یادداشت برای ثبت کوفتگی خود استفاده کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید فرد دچار کوفتگی چه زمانی انرژی انجام کارها را دارد.
- سعی کنید به فردی که از او مراقبت می‌کنید کمک کنید تا فعال‌تر باشد یا تغییراتی در رژیم غذایی او ایجاد کنید که در کاهش میزان کوفتگی او مؤثر است.

همچنین می‌توانید همراه فردی که از او مراقبت می‌کنید به قرارهای ملاقات بیمارستان بروید. می‌توانید به آنها کمک کنید تا به تیم مراقبت از سلامتی توضیح دهند که چگونه کوفتگی بر هر دوی شما تأثیر می‌گذارد. همچنین می‌توانید دفترچه یادداشت کوفتگی فرد را به او نشان دهید و نظرش را راجع به سایر کارهایی که می‌توانید برایش انجام دهید بپرسید.

### مراقبت از خودتان

وقتی از شخص دیگری مراقبت می‌کنید، مهم است که از خودتان نیز مراقبت کنید. مطمئن شوید که قرار ملاقات‌های مربوط به سلامت خود را دنبال می‌کنید. این شامل هر نوع واکسیناسیونی است که نیاز دارید، مانند تزریق آنفلوآنزا. اگر به‌طور منظم هر دارویی مصرف می‌کنید، مهم است که مقداری از این داروها را داشته باشید.

اگر از کسی مراقبت می‌کنید، می‌توانید از خدمات اجتماعی بزرگسالان در شورای محلی خود بخواهید تا نیازهای شما را بررسی کنند تا ببینند چه چیزی می‌تواند به شما کمک کند. به این کار ارزیابی یک مراقب گفته می‌شود.

نکات زیر ممکن است به شما کمک کند:

- اگر در غذا خوردن یا خوابیدن مشکل دارید، یا با احساسات دشوار دست و پنجه نرم می‌کنید و کنار آمدن با آنها برایتان سخت است، در این رابطه با پزشک عمومی خود صحبت کنید.
- کمک دیگران را بپذیرید یا درخواست کمک کنید.
- مطمئن شوید که برای استراحت وقت دارید. کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید، مانند مطالعه کردن، پیاده‌روی یا صرف غذا بیرون از خانه.
- سعی کنید غذای سالم بخورید و هنگام غذا خوردن بنشینید.
- سعی کنید هر روز از خانه خارج شوید و ورزش ملایمی مانند پیاده‌روی انجام دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا کمتر احساس خستگی و اضطراب کنید.

شما می‌توانید برای اطلاع از گروه‌های حمایتی منطقه خود با شماره تلفن **0808 808 00 00** تماس بگیرید. ما می‌توانیم تلاش کنیم تا بفهمیم آیا گروه پشتیبانی‌ای وجود دارد که در آن افراد به زبان شما صحبت کنند یا خیر.

## دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما

اگر مبتلا به سرطان هستید و انگلیسی صحبت نمی‌کنید، ممکن است نگران باشید که این موضوع بر درمان و مراقبت مربوط به سرطان شما تأثیر بگذارد. اما تیم مراقبت‌های بهداشتی شما باید مراقبت، حمایت و اطلاعاتی را به شما ارائه دهد که نیازهای شما را برآورده سازد.

ما می‌دانیم که گاهی ممکن است افراد برای دریافت حمایت مناسب با چالش‌های بیشتری رو به رو شوند. برای مثال، اگر شما شاغل هستید یا خانواده دارید، یافتن فرصت برای رفتن به وقت ویزیت‌های بیمارستان می‌تواند دشوار باشد. همچنین ممکن است نگران پول و هزینه‌های رفت‌وآمد باشید. همه این موارد می‌تواند استرس‌زا باشد و کنار آمدن با آن‌ها سخت است.

همچنین به اشخاص مبتلا به سرطان «کمک‌های مالی مک‌میلان» را ارائه می‌دهیم. این کمک‌های مالی پرداخت‌های یکباره‌ای هستند که می‌توان از آنها برای مواردی مانند پارکینگ بیمارستان، هزینه‌های رفت‌وآمد، مراقبت از کودک یا قبض‌های گرمایشی استفاده کرد.

شماره خدمات حمایتی رایگان ما **0808 808 00 00** است که می‌تواند به زبان شما، درباره وضعیتتان، مشاوره ارائه دهد. می‌توانید با پرستاران، راهنمایان مالی، مشاوران حقوق رفاهی و مشاوران پشتیبانی شغلی، صحبت کنید.

## مک‌میلان چه کمکی می‌تواند به شما کند

در مک‌میلان، ما می‌دانیم که تشخیص سرطان چگونه می‌تواند بر همه چیز تأثیر بگذارد، و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

### خط پشتیبانی مک‌میلان

ما خدمات ترجمه ارائه می‌دهیم، پس شما می‌توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. فقط به زبان انگلیسی، زبانی را که می‌خواهید استفاده کنید به ما بگویید. ما می‌توانیم در مورد سوالات پزشکی کمک کنیم، اطلاعاتی در مورد حمایت مالی به شما ارائه دهیم، یا اگر نیاز دارید با کسی صحبت کنید، می‌توانیم به حرف‌هایتان گوش دهیم. این خط تلفن رایگان و محرمانه، 7 روز هفته، از 8 ق.ظ تا 8 ب.ظ آماده پاسخگویی است. با شماره تلفن **0808 808 00 00** با ما در تماس باشید.

### وبسایت مک‌میلان

در وبسایت ما اطلاعات زیادی به زبان انگلیسی در مورد سرطان وجود دارد. همچنین اطلاعات بیشتری به سایر زبان‌ها در آدرس [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) وجود دارد

ما همچنین می‌توانیم فقط برای خودتان خدمات ترجمه ارائه کنیم. از طریق [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) به ما ایمیل ارسال کنید تا به ما بگویید به چه چیزی نیاز دارید.

### مراکز اطلاع‌رسانی

مراکز اطلاع‌رسانی و حمایتی ما در بیمارستان‌ها، کتابخانه‌ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای دریافت اطلاعات در مورد نیازهای خود به یکی از آنها مراجعه کنید و با یک نفر حضوری صحبت کنید. نزدیکترین مرکز به خود را در [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) پیدا کنید یا با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

### گروه‌های حمایتی محلی

در یک گروه حمایتی، شما می‌توانید با سایر افراد مبتلا به سرطان صحبت کنید. برای اطلاع از گروه‌های حمایتی در منطقه خود به آدرس [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) مراجعه کنید یا با شماره تماس **0808 808 00 00** با ما در ارتباط باشید.

شما می‌توانید با سایر افراد مبتلا به سرطان، به‌صورت آنلاین در آدرس [macmillan.org.uk/community](https://macmillan.org.uk/community) صحبت کنید؛ می‌توانید در هر زمانی از شبانه‌روز به سایت دسترسی داشته باشید. می‌توانید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید، سوال بپرسید یا فقط پست‌های افراد را بخوانید.

## اطلاعات بیشتر به زبان خود شما

ما در مورد این موضوعات به زبان شما اطلاعاتی داریم:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• عوارض جانبی درمان سرطان</li><li>• خستگی (کوفتگی) و سرطان</li></ul> <p><b>انواع سرطان</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• سرطان پستان</li><li>• سرطان دهانه رحم</li><li>• سرطان روده بزرگ</li><li>• سرطان ریه</li><li>• سرطان پروستات</li></ul> <p><b>درمان‌ها</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• شیمی‌درمانی</li><li>• پرتودرمانی</li><li>• عمل جراحی</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• سرطان و ویروس کرونا</li><li>• مراقبت از سرطان در بریتانیا</li><li>• مطالبه مزایا در صورت ابتلا به سرطان</li><li>• مشکلات تغذیه و سرطان</li><li>• پایان زندگی</li><li>• مراقبت‌های بهداشتی برای پناهندگان و افرادی که به دنبال پناهندگی هستند</li><li>• تغذیه سالم</li><li>• کمک در پرداخت هزینه‌های شما در صورتی که مبتلا به سرطان باشید</li><li>• اگر به سرطان مبتلا شده‌اید</li><li>• اعضای جامعه LGBTQ+ و سرطان</li><li>• سپسیس و سرطان</li></ul> |
|--|--|

برای مشاهده این اطلاعات به آدرس [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

مراجعه کنید

## منابع و تقدیر و تشکر

نگارش و ویرایش این اطلاعات توسط تیم توسعه اطلاعات سرطان در بخش حمایت از بیماران مبتلا به سرطان مکمیلان صورت گرفته است. این اطلاعات توسط یک شرکت ترجمه به این زبان ترجمه شده است.

اطلاعات ذکر شده بر مبنای محتوای خستگی (کوفتگی) موجود به زبان انگلیسی در وبسایت ماست.

این اطلاعات توسط کارشناسان مربوطه بررسی شده و توسط سردبیر ارشد پزشکی ما، پروفیسور تیم ایوسون، مشاور سرطان‌شناسی پزشکی، تأیید شده است.

از همه افراد مبتلا به سرطان که این اطلاعات را بررسی کردند بی‌نهایت سپاسگزاریم.

همه اطلاعات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد منابعی که از آنها استفاده می‌کنیم، از طریق آدرس [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) با ما در ارتباط باشید

تاریخ بررسی محتوا: 2023، تاریخ بررسی برنامه‌ریزی شده بعدی: 2027

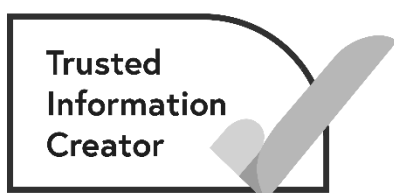
MAC15754\_Farsi

### به زبان خودتان با مک‌میلان صحبت کنید

می‌توانید رایگان با شماره 0808 808 00 00 با مک‌میلان تماس بگیرید و با کمک مترجم شفاهی با ما به زبان خودتان صحبت کنید. می‌توانید درباره نگرانی‌ها و پرسش‌های پزشکی خود با ما صحبت کنید. هنگام برقراری تماس کافی است نام زبان خود را به انگلیسی بگویید. ما 7 روز هفته از ساعت 8 صبح تا 8 شب باز هستیم.

ما همه تلاش خود را برای ارائه اطلاعات دقیق و به‌روز به کار می‌بینیم ولی این اطلاعات را نمی‌توان جایگزین معتبری برای توصیه‌های حرفه‌ای کارشناسان درباره شرایط خاص شما دانست. تا جایی که قانون اجازه بدهد، مک‌میلان در قبال استفاده از اطلاعات این نشریه یا اطلاعات وبسایت‌های متفرقه که در نشریه درج یا معرفی شده‌اند، مسئولیتی ندارد.

© Macmillan Cancer Support 2023 مؤسسه خیریه ثبت‌شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره من (604) است. همچنین در ایرلند شمالی فعالیت دارد. نشانی دفتر ثبت‌شده: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



Patient Information Forum

## Tiredness (fatigue) and cancer

This information is about fatigue. Fatigue means feeling very tired. It can be caused by cancer or cancer treatments.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can talk to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

### This information is about:

- What is fatigue?
- The effects of fatigue
- What causes fatigue?
- Getting a cancer diagnosis
- Getting help with fatigue
- Ways to manage fatigue
- Emotional support
- Tips for managing everyday activities
- Coping with fatigue at work
- Caring for someone with fatigue
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

## What is fatigue?

Fatigue is when you feel very tired most or all of the time. It is a common problem for people with cancer. Fatigue in people with cancer is sometimes called cancer-related fatigue or [CRF].

Fatigue caused by cancer is different from the tiredness that someone without cancer can get. People with cancer may get tired more quickly after activity. Resting or sleeping does not help to relieve the tiredness.

For most people, fatigue gets better after treatment finishes. But for some it may continue for months or even years.

## The effects of fatigue

Fatigue can affect you in different ways. Some of the common effects of fatigue are:

- difficulty doing simple things, such as brushing your hair or getting dressed
- feeling you have no energy or strength
- difficulty concentrating and remembering things
- difficulty thinking, speaking or making decisions
- feeling breathless after light activity
- feeling dizzy or lightheaded
- difficulty sleeping (insomnia) or sleeping more than usual
- losing interest in sex
- feeling more emotional than usual.

It can be frustrating and overwhelming when you feel tired most of the time. It is important to tell your doctors and nurses about how it makes you feel. There are ways they may be able to help. There are also things you can do for yourself that may help. For example, being physically active can help your fatigue.

## What causes fatigue?

We do not fully understand what causes cancer-related fatigue. There may be many reasons for it. It may be caused by:

### **Cancer**

For some people cancer may cause fatigue.

Some cancers cells can irritate the lining of the tummy. This can cause the tummy to make too much fluid. Too much fluid in the tummy is called ascites. Ascites can cause discomfort and fatigue.

You may feel tired because the cancer has reduced the number of red blood cells in the body. Cells are the tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. A reduced number of red blood cells is called anaemia.



Hormones are a substance made by the body that control how organs work. Some cancers, such as breast and prostate cancer, can change the level of hormones in your body. This change can affect the way the body uses energy and may cause fatigue.

Cancer may affect the levels of cytokines in the body. Cytokines are a type of protein. They help control some of the things that cells do. Cytokines may be involved in cancer-related fatigue.

### **Cancer treatments**

Doctors are still learning about why cancer treatments can cause fatigue. It might be because:

- the body needs extra energy to repair and heal
- there is a build-up of chemicals as the cancer cells are destroyed
- the body's immune system is affected

These cancer treatments may make you feel tired:

- **Surgery** – Surgery is a way of treating cancer by removing all or part of the cancer. This is also known as having an operation. Many people feel tired after surgery. It usually improves after a few weeks. Avoid doing too much for a while. You may have been anxious before your operation and not been sleeping well. Some medicines for pain can make you feel tired.
- **Chemotherapy and radiotherapy** – Chemotherapy is a cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells. Radiotherapy is a cancer treatment that uses high energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells. These treatments can cause fatigue. Fatigue usually improves 6 to 12 months after treatment ends. But sometimes it can last longer. Sometimes these treatments may cause long-term effects such as breathlessness (uncomfortable or fast breathing) or heart problems. These are likely to make you feel more tired. Chemotherapy and radiotherapy may also cause anaemia.
- **Hormonal therapy** – A cancer treatment that works by affecting hormones in the body. Some of these therapies can cause fatigue.
- **Targeted therapy** - A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells. Some of these therapies can cause fatigue.
- **Immunotherapy** - The immune system protects the body against illness and infection. Immunotherapies are treatments that use the immune system to find and attack cancer cells. Some of these therapies can cause fatigue.

### **Anaemia**

Anaemia is when you have a low number of red blood cells. Red blood cells contain a protein called haemoglobin (Hb), which carries oxygen around the body. If you do not have enough red blood cells, this reduces the amount of oxygen your body gets. This can make you feel tired. If you have anaemia, you may also feel:

- breathless
- dizzy and light-headed
- tight in the chest.

Anaemia may be caused by chemotherapy or radiotherapy. Your doctor can check if you have anaemia. If you do have it, you may need treatment to make you feel better.

### **Eating problems**

If you are not eating the same amount of food as you would normally, this may cause you to have less energy and feel tired. Some people lose weight even if they are eating a lot. This is because of the effect of the cancer on the body. It is important to tell your nurse or doctor if you are having problems eating.

If you feel sick and cannot eat, your doctor may be able to give you medicine to help. If you cannot take medicine for nausea, or cannot keep it down due to vomiting, speak to your doctor or nurse. There are other ways of taking anti-sickness medicines.

### **Pain**

Pain can cause fatigue. If you have pain, painkillers and other treatments can help to relieve it. If your pain is relieved, this can also help your fatigue.

### **Other medical problems**

Other medical problems may also make fatigue worse. If you are taking medicines for other conditions, these can sometimes make you feel tired too. Other medical problems that effect fatigue are:

- diabetes - a condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
- thyroid problems - the thyroid is a gland in the neck. It makes hormones that help control the way your body functions.
- heart problems - such as heart failure.

### **Sleeping problems**

Sleep problems when you have cancer are very common. Sleep is important for:

- physical health
- emotional wellbeing
- restoring energy
- concentration and memory.

Trouble sleeping (insomnia) over a long period of time can cause fatigue, low mood and difficulties with concentration.

### **Emotional effects of cancer**

Fatigue can be caused by the emotional effects of cancer. People feel different emotions when they have cancer. You might feel worried, sad or angry. There is no right or wrong way to feel.

There are different types of emotional support you may find helpful, including talking and complementary therapies.

## Getting a fatigue diagnosis

Before your fatigue can be treated, it is important it is properly assessed. Tell a member of your healthcare team if you have fatigue at any time.

Your cancer doctor, specialist nurse or GP will ask you some questions about your fatigue. Or they may use a questionnaire that asks you about the cancer, how you are feeling and how you cope with everyday activities.

Your doctor will check for any causes of fatigue that can be treated, such as anaemia. They may examine you and give you some blood tests. They might also look at the medicines you are taking to see if adjusting them could help.

## Getting help with fatigue

### Drug treatments for fatigue

There are not any drug treatments to help prevent or improve fatigue yet. Steroid drugs can sometimes be helpful. But they can have side effects, so you should talk to your doctor about whether they are right for you.

Research trials are carried out to try to find new and better drug treatments. This includes drug treatments for fatigue. Many hospitals now take part in these trials. Speak to your doctor about whether you could take part in a research trial on treating fatigue.

### Getting support

There are members of your healthcare team who can help you manage your fatigue:

- **Cancer doctor or GP** – can help find out what is causing your fatigue and ways to manage it.
- **Clinical nurse specialist** – can assess and provide information and support about practical ways to manage fatigue. For example, if there are any support groups or activities such as exercise classes near where you live.
- **Physiotherapist** – can give advice on exercise and moving around. They can help you manage other symptoms such as breathlessness.
- **Occupational therapist** – can provide information, support and aids to help with everyday activities such as washing and dressing.
- **Social worker** – can help with practical and financial problems. They may help with arranging a carer to help at home.
- **Counsellor** – can listen and support you with any worries or concerns.

## Ways to manage fatigue

There are different things you can do to manage your fatigue. Some of these may reduce your fatigue. Others may help you to cope better.

## **Planning ahead**

If you have fatigue, planning ahead is important. This helps to make sure you can still do the things you most want to do. For example, you could:

- use a diary to record when you feel your best and when you feel most tired
- try to plan bigger tasks for times when you are likely to feel less tired
- plan enough time to rest after a period of activity.

Make sure you look after your own needs, even if you have others to think about.

## **Healthy diet and weight**

- Eating well and keeping to a healthy weight can help increase your energy. If you have a reduced appetite or other problems eating, ask to see a dietitian at the hospital. They are an expert in food and nutrition. They can give you advice on what is best to eat.
- If you have taste changes, try different foods or eat foods that taste best to you until things improve.
- When you are hungry, make sure you eat well. Always try to drink plenty of fluids.
- Keep a diary each day of what you eat and when. Then you can see if you have more energy after certain foods.

## **Physical activity**

If you have fatigue, you may become less active. When your muscles are not being used regularly, they become weaker. Physical activity can help reduce fatigue. Being active may help to:

- boost your appetite - this is when you feel you want to eat food
- give you more energy
- build up your muscle strength
- improve sleep.

Before you start doing any physical activity or increase the amount you do, it is important to get advice from a healthcare professional. They can advise you on the type and amount that is safe for you. Your cancer specialist or GP can also refer you to a physiotherapist. A physiotherapist can help you build up your physical fitness and muscle strength. Specialist cancer physiotherapists may be available in some areas.

## **Tips for keeping active**

- Do not exercise if you feel unwell, are in pain or have any other symptoms that worry you, such as feeling breathless. Let your GP or cancer doctor know if you feel like this.
- Set yourself simple achievable goals. Try not to do too much too soon.
- Plan some activity into your day. For example, walk to the shops instead of driving, if you can.
- Try some regular, gentle exercise, such as walking. Or simple strengthening exercises, such as climbing stairs.
- Do something you enjoy, such as gardening.

## **Sleep**

Your fatigue may make you feel like you want to sleep all the time. But it is important to keep to a sleep routine. Try to sleep between 6 and 8 hours each night. Good quality sleep may help with fatigue. It may also reduce your need to sleep during the day.

Tips for a better night's sleep:

- Go to bed and wake up at about the same time every day.
- Try not to sleep late into the day after a sleepless night. This can lead to a disrupted sleep pattern.
- Try to do gentle exercise like walking. This can help you feel naturally tired and ready for sleep.
- Keep your mind occupied with activities like reading, games or puzzles. This can also help you feel naturally ready to sleep.
- Be aware of how naps affect you. Some people find that daytime naps help them to sleep better at night. Others sleep less well after them.
- Try out a relaxing routine before bed. A warm bath or shower, reading or listening to soothing music might help.
- Steroids can cause sleep problems. If you are taking steroids, ask your doctor if you can take them earlier in the day.
- Alcohol and caffeine can stop you from falling asleep. Try to cut down on alcohol. And avoid caffeine close to bedtime.

## **Emotional support**

### **Counselling**

Fatigue can affect your emotions. It can make you feel more anxious or low in mood. If you are struggling emotionally, you may find counselling helpful. Counsellors are trained to listen. They can help you to deal with difficult emotions.

Many hospitals have counsellors who are specially trained to provide emotional support to people affected by cancer. Your cancer doctor or specialist nurse can tell you what services are available. They can also refer you. Some GPs also have counsellors in their practice, or they can refer you to one.

You may need to pay for some counsellors.

## **Support groups**

Some people find it helps to talk to other people who have had fatigue. Most places in the UK have support groups. A healthcare professional sometimes leads them. Other members of the group may be in a similar position to you.

You can call our Macmillan Support Line on **0808 808 00 00** to find out about support groups in your area. We can also try to find out if there is a support group where people use the same language as you.

## **Online support**

Many people get support on the internet. Online support groups for people affected by cancer include:

- social networking sites
- forums
- chat rooms
- blogs.

You can use these to ask questions, get support, and give advice yourself. The [Macmillan Online Community] is an online cancer forum where you can talk to people and share your experience. There are many different groups. For example, we have groups for:

- specific cancer types
- family members and friends
- LGBTQ+ people
- practical issues.

## **Complementary therapies**

Complementary therapies are activities that can make you feel better. They do not treat cancer. But they can help you to cope with its symptoms or with the side effects of your cancer treatment.

There are different complementary therapies that may help with fatigue, such as:

- Relaxation techniques – a type of complementary therapy that can calm the mind and reduce muscle tension.
- Massage therapy – a complementary therapy that uses touch and gentle pressure to relieve tension.
- Yoga – a type of exercise using gentle stretching, deep breathing and movement.

Before you use a complementary therapy, talk to your specialist doctor or nurse. Some therapies may affect your cancer treatment.

Some of these therapies may be available on the NHS. Your GP can give you more information. You may also be able to access them through a cancer support group.

To stay safe, it is important to always check a therapist's qualifications and experience treating people with cancer. If you need help with this, ask your doctor or nurse, or call the Macmillan Support Line on **0808 808 0000**.

## **Tips for managing everyday activities**

If you need help with things at home, you may be able to ask family, friends and neighbours. Having a support network can make a big difference. Your family and friends may not realise how much you need help. Or they may be waiting for you to ask for help.

There are things you can do that may help with everyday tasks.

### **Housekeeping**

- Spread tasks out over the week. Do a little housework each day rather than lots at one time.
- If possible, ask other people to do heavy work such as gardening.
- Sit down to do some tasks if you can.

### **Shopping**

- Make a list before you start so you do not waste energy or time.
- If possible, go grocery shopping with a friend or family member for extra help.
- Most large supermarkets offer online shopping which can be delivered to your home.
- Use a shopping trolley so you do not need to carry a heavy basket. A wheeled shopping bag may help with shopping and getting things home.
- Shop at less busy times.
- Ask shop staff for help with packing and taking groceries to the car.

### **Preparing meals**

- Prepare extra meals or double portions when you are feeling less tired and freeze them for when you need them.
- Try having ready-made meals when you are most tired.
- If you can, sit down while preparing meals.

### **Washing and dressing**

- Sit down in the bath rather than standing in a shower if you can. This may help to use less energy.
- Sit down in the shower to avoid standing for too long. An occupational therapist may be able to get you a shower seat.
- Wear clothes that are easy to put on and take off.
- Sit down when you are getting dressed.

## **Occupational therapists**

Occupational therapists help people who have difficulty moving around or doing everyday tasks. They may be able to visit you at home to help you find ways to do things more easily. Your cancer doctor, specialist nurse or GP can refer you to an occupational therapist.

## **Childcare**

If you have a family, you might find it difficult to look after them while coping with fatigue. It can be upsetting when you are unable to do your usual family activities. There are things you could do to make childcare easier:

- Explain to any children that you feel tired often and will not be able to do as much with them as before.
- Plan activities with them that you can do sitting down. Such as board games or puzzles.
- Try to plan activities where there are places for you to sit down while the children play.
- Avoid carrying small children. Use a pram or pushchair instead.
- Try to involve children in some household tasks.
- Ask for and accept help from family and friends.

## **Driving**

If you feel very tired, driving can be difficult and dangerous. You may be less alert than normal and less able to concentrate. Your reaction time may also be reduced. You might find these tips helpful:

- Do not drive if you feel very tired.
- If possible, ask a family member or friend to drive you.
- If you need to get to hospital appointments, ask your nurse or doctor if there is any hospital transport available.
- If you feel yourself falling asleep while driving, stop in a safe place and take a break. Try to avoid driving at times when roads are busiest.

## **Coping with fatigue at work**

You may find that fatigue affects the way you work.

Anyone with cancer is protected by the Equality Act 2010. This means that employers should not treat people with cancer unfairly. It also means that employers are expected to make reasonable adjustments at work to support people with cancer. Reasonable adjustments are changes to your work that your employer can make to allow you to stay at work or return to work. Laws that protect people from discrimination say that your employer must make these changes in certain situations.



If you want to keep working, talk to your manager openly about ways to make your work less tiring. This is part of making reasonable adjustments. Changes could include:

- regular rests or short naps – you may find this useful after an activity or meal
- working from home if possible
- avoiding physical tasks
- planning work around times when you have more energy.

Using a fatigue diary may help you to see what days or times you are most tired. This can help you decide when it is best for you to work or rest.

Explaining the effects of fatigue to your colleagues might also help you to manage your fatigue at work. It may be difficult for some people to understand how tired you are, especially if you look well.

You may find it helpful to talk to the Department for Work and Pensions. They can tell you about benefits that you may be entitled to claim.

For more information about benefits, please see our fact sheet 'Financial support – benefits' at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

## **Caring for someone with fatigue**

Many people give support to a family member, partner, friend, or neighbour who has fatigue. Caring for someone with fatigue can mean many things. For example: helping with personal care, providing transport or organising appointments.

If you are caring for someone with fatigue, there are many simple things that you can do to help:

- Acknowledge that fatigue is difficult to cope with.
- Use a fatigue diary to plan. This will help you both to see when the person with fatigue has the energy to do things.
- Try to help the person you care for be more active or make changes to their diet to help them reduce their fatigue.

You can also go to hospital appointments with the person you care for. You could help them explain to the healthcare team how the fatigue is affecting you both. You could also show them the person's fatigue diary and ask their advice about what else you can do to help.

### **Looking after yourself**

When you are caring for someone else it is important to look after yourself too. Make sure you keep up with your own health appointments. This includes any vaccinations you need, such as the flu jab. If you are taking any medicines regularly, it is important you have a supply of these.

If you look after someone, you can ask the adult social services at your local council to look at your needs to see what might help you. This is called a carer's assessment.

The following tips may help:

- Talk to your GP if you are having problems eating or sleeping, are struggling with difficult feelings or are finding it hard to cope.
- Accept help from others or ask for help.
- Make sure you have time off to relax. Do something you enjoy like reading, going for a walk or going for a meal.
- Try to eat healthy food and sit down to eat.  
Try to get out of the house every day and do some gentle exercise like walking. This can help you feel less tired and stressed.

You can call our Macmillan Support Line on **0808 808 00 00** to find out about support groups in your area. We can try to find out if there is a support group where people speak the same language as you.

## **Getting the right care and support for you**

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

## How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

### Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

### Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

We can also arrange translations just for you. Email us at [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) to tell us what you need.

### Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) or call us on **0808 808 00 00**.

### Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) or call us on **0808 808 00 00**.

### Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community) You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

### Coping with cancer

- Cancer and coronavirus
- Cancer care in the UK
- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- End of life
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- If you are diagnosed with cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Sepsis and cancer

- Side effects of cancer treatment
- Tiredness (fatigue) and cancer

### Types of cancer

- Breast cancer
- Cervical cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

### Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into this language by a translation company.

The information included is based on our tiredness (fatigue) content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Professor Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

**Content reviewed: 2023 Next planned review: 2027**

MAC15754\_ Farsi

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up to date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2023. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

