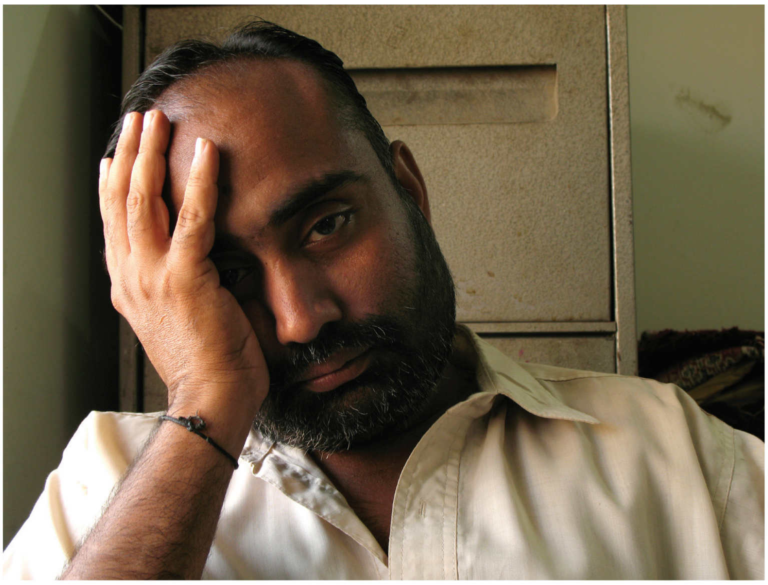
केन्सर में थकान
कारण और उपाय

थकान शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक रूप से अत्यधिक रुकावट का एक एहसास है। केन्सर का उपचार करा रहे रोगियों में यह बहुलता से पाया जाता है। यह कार्य दिवस की समाप्ति पर होने वाली थकान जैसा नहीं है। अच्छी तरह से आराम या नींद लेने के बाद भी इसमें सुधार नहीं होता है। उपचार के कई महीनों बाद तक इसमें आराम नहीं मिलता है। थकान को वर्णित करना काफी मुश्किल है। इसके बारे में लोग कई तरीकों से बातचीत करते हैं। यह कहते हैं कि वे थके हुए हैं, कमजोर हो गए हैं, अशक्त हैं, घिसा हुआ अनुभव करते हैं या अधिक या कम रूप में थका-मांदा महसूस कर रहे हैं। थकान धीमे-से शुरू हो सकती है या तुरंत प्रकट हो सकती है। ऐसा लगता है कि इससे उभरा नहीं जा सकेगा।



सी.बी.सी.सी. – यू.एस.ए. से प्राप्त पायनिरिंग अनुदान से
इस उपयोगी सामग्री को आंशिक रूप से तैयार करना संभव हुआ है।

थकान आपके जीवन के अनेक हिस्सों को प्रभावित कर सकती है जैसे आपके भोजन करने की क्षमता, आप अपने आप में कैसा महसूस करते हैं और आप स्वयं अपनी देखभाल कैसे कर सकते हैं। यह आपके एकाग्र होने में कठिनता दे सकती है। ये आपके अन्य लोगों से संबंधित होने में समस्याएं पैदा कर सकती है। यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि केन्सर उपचार के 4 में से 3 मरीज यह कहेंगे कि उबकाई, उल्टी या दर्द की तुलना में थकान ज्यादा तनावकारी है। थकान प्राय: मुख्य कारण होती है जिसके कारण कुछ उपचार लेना रोक देते हैं। इसको अनदेखा नहीं करना चाहिए।

थकान से निपटने में मदद होती है जब हम समय रहते यह जान लेते हैं कि यह केन्सर के साथ जीवन जीने का एक सामान्य हिस्सा है। यदि आप सामान्य से ज्यादा थकान महसूस करने लगे हों तो समय से पहले इससे निपटने की योजनाएं भी बना सकते हैं।

India Cancer Initiative

Distributed by

Cancer Patients Aid Association
TOTAL MANAGEMENT OF CANCER

American Cancer Society®

थकान के क्या कारण है?

हर व्यक्ति में थकान अलग तरह की होती है। थकान के कुछ कारण यहां दिए जा रहे हैं:

- कीमोथैरेपी
- दर्द
- नींद की समस्याएं
- विकिरण (रेडिएशन)
- कुछ दवाइयां
- शारीरिक व्यायाम की कमी
- सर्जरी
- पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ न पीना
- बिस्तर से न उठ पाना
- उबकाई (जी घबराना)
- खानपान की समस्याएं
- बेचैनी अनुभव करना,
- उल्टी
- संक्रमण (इन्फेक्शन)
- हताशा का एहसास
- उपचार से उत्पन्न लक्षण
- रक्त कोशिकाओं में कमी (एनीमिया)
- केन्सर की भावनात्मक जरूरतें

कभी-कभी यह जानना मात्र भी कठिन होता है कि थकान किस कारण से हो रही है। यह अधिकांश केन्सर उपचारों का एक सामान्य प्रतिकूल प्रभाव होता है। यह स्वयं केन्सर के कारण भी हो सकता है। इसका उपचार अत्यधिक कठिन हो सकता है क्योंकि अन्य कारण भी थकान बढ़ा देते हैं जैसे अपनी बीमारी के बारे में दुख, हताशा या चिन्ता का भाव रखना। सिर्फ आप जानते हैं कि क्या आपको थकान है और यह कितनी दुखदायी है। किसी भी तरह की लेबोरेटरी जांच या एक्स-रे आपके थकान का स्तर नहीं दिखा सकती है। थकान का सबसे सही आकलन आपके स्वास्थ्य सेवा दल को आपके द्वारा दी गई रिपोर्ट से आता है।

वे लक्षण क्या होंगे जो इंगित करेंगे की आपको थकान है?

- ये अनुभव करना की कि आपमें शक्ति नहीं रह गई है
- ज्यादा सोना
- उठ कर कार्यों को करने की इच्छा ना होना जिन्हें आप सामान्यतया करते हैं
- सो लेने के बाद भी थकान अनुभव करना

- एकाग्र नहीं हो सकना या स्पष्ट रूप से सोच नहीं पाना
- दुखी, नकारात्मक या चिड़चिड़ा होने का अनुभव

आप अपनी थकान से कैसे निपट सकते हैं?

- अपनी थकान के बारे में अपने डाक्टर या नर्स को बताएं। उन्हें बताएं कि यह कितनी दुखदायी है। आपके डाक्टर थकान के कारण का पता लगाने का प्रयास करेंगे। जब इसका पता लग जाएगा, तब आप अपने उपचार के बारे में बात करें।
- अपनी दिनचर्या की योजना बनाएं ताकि आपको आराम का समय मिल सके। लम्बी अवधि के एक आराम के बजाय कुछ लघु अवधि के आराम ज्यादा लाभकारी होते है। झपकियां लेना सहायता दे सकता है यदि इनके कारण आपको रात में नींद आने में कोई समस्या नहीं होती है।
- जब आप में सबसे ज्यादा ऊर्जा हो उस समय सबसे महत्वपूर्ण काम करें। यह मान लें कि कम महत्वपूर्ण काम नहीं हो पाएंगे।
- अपने स्नेही लोगों और दोस्तों से मदद करने को कहें।
- जिन सामान को आप अधिक बार काम में लेते हों, उन्हें आसानी से पहुंच पाने वाली जगह पर रखें।
- अपने तनाव से निपटने के तरीके सीखें। गहरे-सांस वाले व्यायाम, पढ़ना, खेलकूद, संगीत या अपनी पसंद के अन्य कार्य करें।
- अपने डाक्टर से बात करें और अपने किसी दर्द, उल्टी या उदासीनता के बारे में मदद लें।
- यदि हो सके तो सक्रिय बने। अपने लिए सबसे उचित व्यायाम के बारे में अपने डाक्टर से पूछें।
- प्रत्येक दिन आप कैसा अनुभव करते हैं इसका रिकार्ड रखें। जब आप अपने डाक्टर के पास जाएं तो इसे अपने साथ ले जाएं।
- स्वस्थ पौष्टिक आहार लें जिसमें मेवे और बीज, सोया उत्पाद तथा डेरी उत्पाद जैसे दूध, पनीर और दही शामिल हों। तरल पदार्थ पर्याप्त मात्रा में पीएं।
- अपने डाक्टर से पूछें कि क्या आपको किसी विशेष आहार या विटामिनों को लेना चाहिए।

अपने डाक्टर को बताएं यदि

- आपकी थकान में सुधार नहीं हो रहा है या बार-बार हो जा रही है, या ये और भी बिगड़ गई है।
- काम करने के दौरान या बाद में आप सामान्य से ज्यादा थक जाते हैं।
- आप थका हुआ महसूस करते हैं और ये इसलिए नहीं है कि आपने कुछ काम कर चुके हैं।
- आपकी थकान आपके सामाजिक जीवन या दिनचर्या को बाधित करती है।
- आपके आराम करने या सोने पर भी आप अच्छा होने का अनुभव नहीं करते हैं।
- आप भ्रमित रहते हैं या अपने विचारों पर एकाग्रचित्त नहीं हो पाते हैं।

©2010, American Cancer Society, Inc. No.011350
India Project

- थोड़ा सा काम करने के बाद आपको महसूस होता है कि आपकी सांस तेज चल रही है या आपका हृदय तेज चल रहा है।
- आप 24 घंटे से ज्यादा समय के बाद भी बिस्तर से नहीं उठ सक रहे हैं।

अपने डाक्टर से प्रश्न पूछें:

- मैं इतना थका हुआ क्यों अनुभव कर रहा हूं?
- क्या मेरा केन्सर या इसका केन्सर का उपचार मुझे थकावट का अनुभव दे रहा है?
- क्या ऐसे उपचार हैं जो मेरी थकावट को मिटाने में सहायक हों?
- मेरी रक्त कोशिकाओं की गणना कितनी है? क्या ये कम हैं? क्या इसका इलाज हो सकता है?
- क्या कोई ऐसा खाद्य पदार्थ हैं जो मेरे खून को बढ़ा देंगे?

यद्यपि, थकान से निपटना काफी मुश्किल होता है किंतु इसे नियंत्रित किया जा सकता है। यदि आपको थकान से निपटने में मदद की जरूरत है या आप इस बारे में कोई प्रश्न पूछना चाहते हैं तो हमारी वेबसाइट www.cancer.org का अवलोकन करें।

American Cancer Society® Global

cancer.org

CBCC Comprehensive Blood & Cancer Center *Outsmarting Cancer*

Creation of this material was made possible in part by a pioneering grant from CBCC-USA.