

Усталость (хроническая усталость) и рак

Наш бюллетень посвящен проблеме хронической усталости. Хроническая усталость означает состояние крайне сильной усталости. Причиной возникновения такой проблемы может являться онкологическое заболевание или лечение от рака.

Значение подчеркнутых слов поясняется в списке в конце бюллетеня. В списке слов также указывается произношение этих слов на английском языке.

При возникновении каких-либо вопросов в отношении данной информации вы можете обратиться к врачу или медсестре в своей больнице.

Вы также можете позвонить в Службу поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) по бесплатному номеру **0808 808 00 00** с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00. У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Когда будете звонить, сообщите по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить (скажите «РАШН»).

Дополнительная информация на тему рака на русском языке размещена на веб-сайте macmillan.org.uk/translations

Темы нашего бюллетеня:

- Что такое хроническая усталость?
- Что является причиной хронической усталости?
- Способы борьбы с хронической усталостью
- Как справиться с хронической усталостью на работе?
- Уход за человеком, страдающим хронической усталостью
- Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)
- Список терминов
- Дополнительная информация на русском языке
- Литература и благодарность

Что такое хроническая усталость?

Хронической усталостью называется состояние, при котором человек постоянно или почти постоянно испытывает сильную усталость. Это распространенная проблема у онкологических пациентов.

Хроническая усталость, вызванная раком, отличается от состояния усталости у здорового человека. Пациент, болеющий раком, устает быстрее, при этом ни отдых, ни сон не помогают ему восстановить силы.

У большинства людей хроническая усталость становится менее выраженной после окончания лечения. Однако это состояние может продлиться месяцы или даже годы. Все люди разные, и невозможно предсказать, как долго конкретный человек будет испытывать хроническую усталость.

Влияние хронической усталости проявляется по-разному. Некоторые наиболее распространенные проявления хронической усталости:

- человеку сложно выполнять простые действия, такие как расчесывание волос или одевание;
- чувство полного отсутствия энергии или сил;
- сложности с концентрацией внимания и забывчивость;
- человеку сложно думать, говорить и принимать решения;
- одышка даже после легких физических нагрузок;
- головокружение;
- нарушение сна (бессонница);
- потеря интереса к сексу;
- повышенная эмоциональность.

Постоянная усталость может расстроить вас и вызвать чувство подавленности. Важно рассказывать о своих чувствах врачам и медсестрам. Они знают, как можно помочь в такой ситуации. Вы также можете помогать себе сами, например, вести активный образ жизни.

Что является причиной хронической усталости?

Хроническую усталость могут вызывать:

- рак;
- некоторые способы лечения рака;
- анемия;
- проблемы с приемом пищи;
- другие проблемы со здоровьем;
- психологические последствия рака.

Рак

- У некоторых людей рак вызывает хроническую усталость.
- Эта усталость может быть вызвана симптомами рака, например, отеками вследствие накопления жидкости в тканях. В результате конечности становятся тяжелее и ими сложнее двигать.
- Хроническая усталость может быть связана со снижением количества эритроцитов в крови. Снижение количества эритроцитов называется анемией.
- Хроническая усталость может наблюдаться при видах рака, влияющих на уровни гормонов, например при раке груди или предстательной железы.

Лечение рака

- Если хроническая усталость является следствием лечения рака, по

окончании лечения пациенты обычно чувствуют себя лучше. Однако у некоторых людей это состояние может продлиться многие месяцы или даже годы.

- Хирургическая операция: хроническая усталость после хирургического вмешательства обычно является временным состоянием, но это зависит от характера операции.
- Химиотерапия и лучевая терапия: хроническая усталость обычно ощущается менее остро спустя 6–12 месяцев после окончания лечения, но иногда она может продлиться дольше. Иногда эти способы лечения могут вызывать долговременные последствия, такие как одышка или проблемы с сердцем. Все это способствует возникновению усталости. Химиотерапия и лучевая терапия могут также вызывать анемию.
- Гормональная терапия и таргетная терапия: некоторые из этих способов лечения могут вызывать хроническую усталость непосредственно в процессе лечения.

Мы также разработали информационные бюллетени на других языках по хирургическому лечению, химиотерапии, лучевой терапии и побочным эффектам лечения. Для их получения посетите веб-сайт macmillan.org.uk/translations или позвоните по номеру **0808 808 00 00**.

Анемия

Анемия — это пониженный уровень гемоглобина в крови. Гемоглобин содержится в эритроцитах и отвечает за снабжение организма кислородом, который дает человеку необходимую энергию. При анемии человек может испытывать

- усталость;
- одышку;
- головокружение.

Причиной анемии могут стать химиотерапия или лучевая терапия. Наличие анемии определяет врач. В таком случае для улучшения самочувствия вам может потребоваться лечение.

Проблемы с приемом пищи

Недоедание может стать причиной усталости и снижения уровня энергии. Если у вас возникли проблемы с приемом пищи, обязательно сообщите об этом медсестре или врачу.

Если вы испытываете тошноту и не можете есть, расскажите об этом врачу. Он может назначить лекарства, которые вам помогут. Если вы не можете принимать лекарства от тошноты или оно не может усвоиться вследствие

рвоты, обратитесь к врачу или медсестре. Существуют другие способы применения противорвотных препаратов.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с русскоязычным информационным бюллетенем «Проблемы с приемом пищи и рак». Для его получения посетите веб-сайт macmillan.org.uk/translations или позвоните по номеру **0808 808 00 00**.

Боль

Боль также может вызывать ощущение хронической усталости. В таком случае могут помочь обезболивающие и другие лекарственные препараты. При облегчении боли также может пройти хроническая усталость.

Другие заболевания

Диабет, заболевания сердца и проблемы со щитовидной железой также могут усугубить ощущение хронической усталости. Иногда усталость вызывает прием медицинских препаратов для лечения других заболеваний.

Утрата мышечной силы

Если вы испытываете хроническую усталость, со временем ваша физическая активность может снизиться. При отсутствии регулярной нагрузки мышцы ослабевают. Если ваши мышцы ослабели, вам будет трудно и утомительно выполнять даже самые простые действия. В этом случае также повышается риск падений.

Физическая активность — лучший способ сохранить силу мышц и поддерживать энергию.

Эмоциональные последствия рака

Хроническая усталость может быть вызвана эмоциональными последствиями рака. Онкологические пациенты чувствуют разные эмоции. Вы можете чувствовать беспокойство, грусть или злость. Нельзя сказать, что испытывать те или иные чувства неправильно. Тяжелые переживания могут приводить к проблемам со сном. Недостаток сна может усиливать усталость.

Вам могут помочь различные типы эмоциональной поддержки, включая разговоры и альтернативную медицину.

Способы борьбы с хронической усталостью

Как может помочь ваша медицинская группа

Важно подробно рассказать о своем состоянии хронической усталости медицинским специалистам. Существуют способы улучшить ваше состояние.

Врач проанализирует, есть ли среди причин вашей хронической усталости те, которые поддаются лечению, например, анемия. Он может осмотреть вас и направить на анализ крови. Также врач изучит список лекарств, которые вы

принимаете, и попытается скорректировать его таким образом, чтобы уменьшить вашу хроническую усталость. Например, он может снизить дозу таблеток, вызывающих сонливость.

Медикаментозное лечение хронической усталости

В настоящее время не существует медикаментозного лечения хронической усталости. В некоторых случаях могут помочь стероиды, используемые при лечении других заболеваний. Но у них могут быть побочные эффекты, поэтому вам следует поговорить со своим врачом о преимуществах и недостатках приема стероидов.

В настоящее время проводятся клинические исследования для разработки новых, более эффективных препаратов, включая препараты для лечения хронической усталости. В таких испытаниях в настоящее время принимают участие множество больниц. Поговорите со своим врачом о том, можете ли вы принять участие в исследовании, посвященном способам лечения хронической усталости.

Получение поддержки

Если вам трудно справляться с хронической усталостью, расскажите обо всех проблемах своему врачу или медсестре.

Расскажите им о том, какие конкретно действия вам трудно выполнять, например, подниматься вверх по лестнице, готовить еду или принимать ванну. Расскажите им о факторах, которые облегчают или усугубляют хроническую усталость. Вы можете попробовать вести дневник хронической усталости и записывать в нем время дня, когда она усиливается, или что улучшает ваше состояние. Вы можете показать этот дневник своему врачу или медсестре.

Вот некоторые вопросы, которые вы можете задать:

- Чем может быть вызвана хроническая усталость?
- Существует ли какое-то лечение, которое может помочь?
- Что я могу сделать, чтобы хроническая усталость ощущалась менее остро?
- Могут ли лекарства, которые я принимаю, влиять на мой уровень энергии?

- Какую помощь я могу получить?

Что вы можете предпринять

Существуют различные действия, которые вы можете предпринять, чтобы лучше справляться с хронической усталостью. Некоторые советы помогут облегчить хроническую усталость. Некоторые рекомендации помогут лучше переносить это состояние.

Заблаговременное планирование

Если вы ощущаете хроническую усталость, важно заранее планировать свои действия. Благодаря этому вы сможете по-прежнему делать то, что хотите.

- Заведите дневник, в котором будете записывать периоды наилучшего самочувствия и наибольшей усталости.
- На периоды менее острой усталости планируйте более важные дела.
- Выделите достаточное время на отдых после периода активности.

Позаботьтесь о своих потребностях и хорошо отдыхайте, даже если вам необходимо заботиться о других людях.

Правильное питание

- Хорошее питание помогает получить необходимую энергию. При снижении аппетита или возникновении других проблем с приемом пищи обратитесь к диетологу в своей поликлинике. Он посоветует вам наиболее подходящие продукты.
- Когда у вас хороший аппетит, питайтесь хорошо. Также не забывайте пить много жидкости.
- Ведите дневник того, что и когда вы едите каждый день. Это поможет понять, как те или иные продукты влияют на ваш уровень энергии. Если кто-то приготовит вам еду, это также вас поддержит. Можете покупать готовую еду или воспользоваться службой доставки готовой еды на дом.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с русскоязычным информационным бюллетенем «**Здоровое питание**». Для ее получения посетите веб-сайт macmillan.org.uk/translations или позвоните по номеру **0808 808 00 00**.

Физическая активность

Физическая активность может помочь в снижении усталости. Физическая активность

- усилит ваш аппетит;
- даст необходимую энергию;

- увеличит мышечную силу;
- улучшит сон.

Как правило, безопасно начинать физическую активность во время или после лечения. Если вы решите заняться физической активностью, важно убедиться, что вы делаете это безопасно. В период восстановления вы можете начать сидения в кресле вместо лежания в постели. Постепенно переходите к коротким прогулкам по дому. Вам необходимо проявлять осторожность, даже если до диагностирования рака вы привыкли к регулярной физической активности.

Существует множество способов увеличить активность, включая следующие:

- больше заниматься домашними делами, включая работу по дому и саду;
- пешие прогулки или поездки на велосипеде на работу, в магазин или в гости к друзьям;
- выполнение упражнений на растяжку, таких как йога или тайцзицюань.

Не следует заниматься спортом при плохом самочувствии, одышке или когда вы испытываете боль. Если вы плохо себя чувствуете, сообщите об этом врачу.

Прежде чем заняться какой-либо физической активностью или увеличить физические нагрузки, обязательно проконсультируйтесь с медицинским специалистом. Онколог или врач общей практики может направить вас к физиотерапевту. Этот специалист поможет вам восстановить физическую форму и мышечную силу.

Сон

Хроническая усталость может вызывать постоянную сонливость. Однако важно придерживаться постоянного режима сна. Большинство людей стараются спать от 6 до 8 часов каждую ночь. Хороший ночной сон может помочь справиться с усталостью. Он снизит потребность в дневном сне.

Вот некоторые советы, которые помогут улучшить ночной сон:

- Ложитесь спать и вставайте с постели каждый день в одно и то же время.
- Старайтесь не спать поздно днем после бессонной ночи. Это может привести к нарушению режима сна.

- Будут полезны умеренные физические нагрузки, например, пешие прогулки. Они вызывают естественную усталость и помогают уснуть.
- Занимайтесь умственной деятельностью, например, чтением, играми или складыванием пазлов. Это также способствует естественному засыпанию.
- Обратите внимание на то, как на вас влияет дневной сон. Некоторым людям дневной сон помогает лучше спать ночью, а некоторые после дневного сна хуже спят ночью.
- Проблемы со сном могут быть вызваны приемом стероидов. Если вы принимаете стероиды, спросите врача о том, можно ли их принимать пораньше в течение дня.

Эмоциональная поддержка

Психологическая помощь

Хроническая усталость может отражаться на ваших эмоциях. Она может вызывать раздражительность и плохое настроение. Если у вас возникли эмоциональные проблемы, вы можете воспользоваться психологической помощью. Психологи умеют профессионально выслушивать пациентов. Они способны помочь вам справиться с тяжелым эмоциональным состоянием.

Во многих больницах работают психологи или сотрудники, которые специально обучены оказанию эмоциональной поддержки онкологическим пациентам. Ваш врач-онколог или клиническая медсестра могут рассказать вам о доступных услугах и дать направление к соответствующему специалисту. У некоторых врачей общей практики есть штатные психологи, или же они могут направить вас к психологу.

Группы поддержки

Некоторым людям помогает общение с другими пациентами, испытывающими хроническую усталость. В большинстве регионов Великобритании организуются группы поддержки. Иногда их проводят медицинские работники. Среди участников таких групп могут быть люди с такими же проблемами, как и у вас.

Узнать о работе групп поддержки можно по телефону Службы поддержки Макмиллан (Macmillan) 0808 808 00 00. Мы можем узнать о наличии русскоязычных групп в вашем регионе.

Альтернативная медицина

Альтернативная медицина представляет собой набор различных методик, процедур или действий, которые могут улучшить ваше состояние. Они не лечат

заболевание. Существуют различные альтернативные подходы, способные помочь при хронической усталости:

- релаксация;
- массаж,
- йога.

Некоторые из этих процедур могут быть доступны в учреждениях системы NHS. Ваш врач общей практики может рассказать вам о них подробнее. Также вы можете получить к ним доступ через группу поддержки онкологических больных.

Чтобы убедиться в безопасности процедур, важно проверить квалификацию и опыт терапевта. Если вам нужна помощь в этом, спросите у своего врача или медсестры или позвоните в Службу поддержки Макмиллан (Macmillan) по номеру 0808 808 0000.

Прежде чем прибегнуть к альтернативной медицине, поговорите со своим профильным врачом или медсестрой. Некоторые процедуры могут повлиять на лечение рака.

Советы по организации повседневных действий

Если вам нужна помощь в домашних делах, вы можете попросить семью, друзей и соседей помочь вам. Очень важно создать сеть поддержки. Если вы всегда делаете вид, что хорошо справляетесь, ваша семья и друзья могут не понимать, насколько сильно вы нуждаетесь в помощи. Или они могут ждать, пока вы попросите о помощи.

Следующие советы помогут в решении повседневных задач.

Домашнее хозяйство

- Равномерно распределите свои задачи на неделю. Занимайтесь домашними делами понемногу каждый день вместо того, чтобы нагружать себя за один раз.

- По возможности просите других людей выполнять тяжелую работу, например, в саду.
- Старайтесь выполнять работу сидя.
- Если есть такая возможность, наймите домработницу для уборки по дому. Эти услуги могут быть дорогими. Вы также можете получить помощь от социальных служб.

Покупки

- Старайтесь ходить в магазин с членом семьи или другом, который будет вам помогать.
- У большинства крупных супермаркетов есть интернет-магазин с возможностью доставки покупок на дом.
- В магазине пользуйтесь тележкой вместо того, чтобы носить тяжелую корзину. Чтобы не носить сумки в руках, приобретите сумку на колесиках.
- Совершайте покупки, когда в магазине не слишком много посетителей.
- Просите обслуживающий персонал магазина упаковать и донести товары до машины.

Приготовление еды

- Когда чувствуете наиболее сильную усталость, употребляйте готовые блюда или полуфабрикаты.
- Если это возможно, готовьте сидя.
- В период наименьшей усталости приготовьте дополнительные блюда или двойные порции, чтобы заморозить их на будущее.

Как принимать душ или ванну и одеваться

- По возможности садитесь в ванну, а не стойте в душе, чтобы сэкономить силы.
- Принимайте душ сидя, чтобы не стоять слишком долго. Эрготерапевт может помочь вам получить сидение для душа.

Эрготерапевт

Эрготерапевты помогают людям, испытывающим трудности с передвижением или выполнением повседневных задач, таких как одевание, стирка и приготовление пищи. Они могут приходить к вам на дом и помогать по дому. Онколог или врач общей практики может направить вас к эрготерапевту.

Уход за детьми

Вам может быть сложно ухаживать за семьей, одновременно справляясь с усталостью. Неспособность заниматься обычными семейными делами может вас расстроить. Вы можете предпринять следующее, чтобы облегчить уход за детьми:

- объясните детям, что вы часто чувствуете сильную усталость и не сможете делать с ними то, что делали раньше;
- планируйте такую совместную с детьми деятельность, при которой вы можете сидеть, например, играйте в настольные игры или складывайте пазлы;
- старайтесь бывать в местах, где вы можете сидеть, пока дети играют;
- не берите детей на руки — пользуйтесь коляской;
- привлекайте детей к выполнению работы по дому;
- просите и принимайте помощь от родственников и друзей.

Управление автомобилем

При очень сильной усталости водить автомобиль может быть тяжело и опасно. У вас может снизиться бдительность и концентрация внимания. Ухудшается время реакции. Могут оказаться полезными следующие советы:

- воздержитесь от управления автомобилем, если чувствуете сильную усталость;
- при возможности попросите члена семьи или друга вести автомобиль;
- если вам необходимо явиться на прием в поликлинику, спросите у врача или медсестры, может ли больница предоставить вам транспорт, чтобы вам не пришлось вести автомобиль;
- если во время управления автомобилем почувствуете сонливость, остановитесь в безопасном месте и отдохните.

Как справиться с хронической усталостью на работе?

Вы можете обнаружить, что усталость влияет на вашу работу.

Все люди, заболевшие раком, защищены Законом 2010 года о равных правах и недопущении дискриминации. Это значит, что работодателям запрещается пристрастно относиться к людям, заболевшим раком. Это также означает, что работодателю рекомендуется вносить обоснованные коррективы в условия труда для больных раком.

Вы можете обсудить со своим работодателем следующие темы:

- изменение или сокращение графика работы;
- изменение времени начала и окончания рабочего дня, чтобы вы могли добираться на работу / с работы в периоды менее интенсивного дорожного движения;
- разделение части работы с другими коллегами;
- выделение парковочного места возле места работы;

- работа дома в согласованное время;
- возможность подобрать вам более легкую работу, если ваши обязанности подразумевают физическую активность или поднятие тяжестей.

Объяснение последствий усталости коллегам также может помочь вам справиться с вашей усталостью на работе. Некоторым людям может быть сложно понять, насколько сильную усталость вы испытываете, особенно если вы хорошо выглядите.

Если вы работаете на себя, обратитесь в Департамент труда и пенсионного обеспечения и узнайте о пособиях, на которые вы можете рассчитывать. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с русскоязычным информационным бюллетенем «**Финансовая поддержка — пособия**». Для ее получения посетите веб-сайт macmillan.org.uk/translations или позвоните по номеру **0808 808 00 00**.

Уход за человеком, страдающим хронической усталостью

Многие люди оказывают поддержку страдающему хронической усталостью члену семьи, партнеру, другу или соседу. Уход за человеком, испытывающим хроническую усталость, может включать в себя множество различных аспектов, в том числе личную гигиену, предоставление транспорта или организацию встреч.

Если вы осуществляете уход за человеком, страдающим хронической усталостью, существует множество простых способов помочь ему:

- Признайте, что хроническая усталость — это общая проблема.
- Помогите этому человеку вести дневник хронической усталости и записывать в нем время дня, когда она усиливается, или что улучшает его состояние. Это поможет вам понять, когда у человека, страдающего хронической усталостью, больше или меньше энергии для повседневных дел.

- Помогайте человеку, за которым вы ухаживаете, вести более активный образ жизни или изменить питание.

Вы также можете сопровождать его в больницу. Вы можете помочь ему объяснить медицинским специалистам, как хроническая усталость влияет на вас обоих. Вы можете показать им дневник хронической усталости и спросить совета о том, что еще вы можете сделать.

Уход за собой

Когда вы ухаживаете за кем-то другим, важно также продолжать следить за собой. Не пропускайте приемы у врача, на которые вы записаны. Своевременно проходите вакцинацию, в том числе от гриппа. Если вы регулярно принимаете какие-либо лекарства, следите за тем, чтобы у вас был необходимый запас.

По мере возможности:

- делайте перерывы;
- хорошо питайтесь;
- ведите активный образ жизни;
- хорошо спите по ночам;
- получайте поддержку для себя, например, вы можете записаться в группу поддержки и общаться с другими лицами, осуществляющими уход за больными.

Узнать о работе групп поддержки можно по телефону Службы поддержки Макмиллан (Macmillan) 0808 808 00 00. Мы можем узнать о наличии русскоязычных групп в вашем регионе.

Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)

Служба Макмиллан (Macmillan) оказывает помощь онкологическим пациентам и их семьям. Вы можете получить поддержку несколькими способами:

- **Служба поддержки Макмиллан (Macmillan) (тел.: 0808 808 00 00).** У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить. Мы готовы ответить на вопросы медицинского характера, предоставить информацию о возможных пособиях и льготах, а также поговорить о ваших чувствах. Телефонная служба работает с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00.
- **Веб-сайт Макмиллан (Macmillan) (macmillan.org.uk).** На нашем веб-сайте размещено множество материалов на английском языке, посвященных вопросам рака и жизни с этим заболеванием. На странице

macmillan.org.uk/translations можно найти материалы на разных языках.

- **Служба информации и поддержки.** В службе информации и поддержки можно пообщаться со специалистом и получить информацию в письменной форме. Чтобы найти ближайший к вам информационный центр, зайдите на нашу веб-страницу macmillan.org.uk/informationcentres или позвоните нам по телефону. В вашей больнице также может работать информационный центр.
- **Местные группы поддержки** — в группе поддержки можно пообщаться с другими людьми, которые столкнулись с раком. Чтобы найти ближайшую к вам группу поддержки, посетите нашу веб-страницу macmillan.org.uk/supportgroups или позвоните нам по телефону.
- **Онлайн-сообщество Макмиллан (Macmillan)** — вы можете пообщаться с людьми, которые столкнулись с раком, на веб-странице macmillan.org.uk/community

Список терминов

Слово (язык перевода)	На английском	Как произносить по-английски (транслитерация английского слова)	Значение
Анемия	Anaemia	Эни́мия	Снижение количества <u>эритроцитов</u> в крови.
Аппетит	Appetite	А́пэтайт	Желание употреблять пищу.
Одышка	Breathlessness	Брэслэсснэсс	Затрудненное или слишком частое дыхание.
Клетки	Cells	Сэ́лл	Маленькие структурные элементы, из которых состоят органы и ткани организма.
Психолог	Counsellor	Кáнсэллэ	Специалист, обученный помогать людям справляться с их эмоциями и личными проблемами.
Химиотерапия	Chemotherapy	Кимэсэ́рэпи	Способ лечения раковых заболеваний, предполагающий назначение препаратов, разрушающих раковые <u>клетки</u> .
Диабет	Diabetes	Дайэ́битиз	Повышенное содержание сахара в крови из-за того, что организм не может правильно его использовать.

Диетолог	Dietician	Дайэтишн	Специалист по вопросам питания и выбора пищевых продуктов. Он способен помочь вам подобрать правильный рацион. Он также может дать вам совет, если у вас имеются проблемы с рационом.
Гормональная терапия	Hormonal therapy	Хомóунэл сэрэпи	Способ лечения раковых заболеваний, предполагающий назначение препаратов, воздействующих на гормоны организма.
Гормон	Hormone	Хомóун	Вырабатываемое организмом вещество, которое регулирует работу органов. Существуют различные виды гормонов.
Массаж	Massage	Мэсáж	Дополнительный способ лечения, при котором с помощью прикосновений и легкого надавливания уменьшается напряжение в теле.
Физиотерапевт	Physiotherapist	Физиосэрэпист	Специалист, помогающий пациентам восстанавливаться после травм или перенесенных заболеваний, выполняя специальные движения или физические упражнения.
Радиотерапия	Radiotherapy	Рэйдисóрэпи	Разрушение раковых клеток с помощью жесткого излучения, такого как рентгеновское излучение.
Обоснованные коррективы	Reasonable adjustments	Рíзнэбл эджáкмент	Изменения в характере вашей работы, которые может внести ваш работодатель, чтобы вы могли продолжать работать

			или вернуться на работу. Согласно законам, защищающим людей от дискриминации, в определенных ситуациях ваш работодатель обязан внести такие изменения.
Стероиды	Steroids	Стэроидз	Лекарства, которые могут использоваться в рамках лечения рака.
Хирургическая операция	Surgery	Сэджэри	Способ лечения рака путем полного или частичного удаления раковой опухоли. Также называется хирургическим вмешательством.
Тайцзицюань	Tai chi	Тайчи	Вид упражнений, в которых сочетаются глубокое дыхание и релаксация с медленными движениями.
Таргетная терапия	Targeted therapy	Тэгэтид сэрэпи	Способ лечения раковых заболеваний, предполагающий назначение препаратов, воздействующих на раковые клетки и разрушающих их.
Щитовидная железа	Thyroid	Сэйроид	Железа в области шеи, вырабатывающая гормоны, поступающие в кровь.
Йога	Yoga	Йоуга	Вид упражнений с использованием плавных вытягиваний, глубокого дыхания и движений.

Дополнительная информация на русском языке

У нас имеется информация на русском языке по следующим темам:

<p>Виды онкологических заболеваний</p> <ul style="list-style-type: none">• Рак молочной железы• Рак толстого кишечника• Рак легких• Рак предстательной железы <p>Способы лечения</p> <ul style="list-style-type: none">• Химиотерапия• Лучевая терапия• Хирургия	<p>Как справляться с раком</p> <ul style="list-style-type: none">• Если вам диагностировали рак: краткое руководство• Проблемы с приемом пищи и рак• Конец жизни• Финансовая поддержка — пособия• Финансовая поддержка — помощь в расходах• Здоровое питание• Усталость (хроническая усталость) и рак• Побочные эффекты лечения рака• Как вы можете помочь себе
---	--

Данная информация размещена на веб-странице macmillan.org.uk/translations

Мы говорим по-русски

Позвонив по бесплатному номеру службы Макмиллан (Macmillan) **0808 808 00 00**, вы можете поговорить с нашими специалистами по-русски с помощью переводчика. С нами можно обсудить все, что вас тревожит, включая медицинские вопросы. Для этого, позвонив нам, достаточно произнести слово «РАШН» (что по-английски означает «русский»).

Мы работаем с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00.

Литература и благодарность

Данный бюллетень составлен и отредактирован информационной рабочей группой Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support). Он был переведен на русский язык переводческой компанией.

Содержащаяся здесь информация основана на буклете Макмиллан (Macmillan) «**Как справиться с хронической усталостью**». Мы можем прислать вам этот буклет, но он доступен только на английском языке.

Данная информация проверена соответствующими специалистами и утверждена нашим главным медицинским редактором доктором Тимом Айвсоном, онкологом и консультантом Макмиллан (Macmillan).

Выражаем благодарность медсестре по паллиативному уходу Терри Капеччи и руководителю отдела клинической эффективности службы Marie Curie Джейн Идес. Также выражаем признательность онкологическим больным, которые проверяли данное издание.

Вся представленная информация основана на наиболее актуальных имеющихся данных. Более подробную информацию об используемых нами источниках можно получить, обратившись по адресу cancerinformationteam@macmillan.org.uk.

MAC15754_Russian



Дата последней редакции:
октябрь 2018 г.

Мы прилагаем максимум усилий, чтобы предоставлять вам точную информацию, однако она не может полностью отражать актуальные медицинские исследования, результаты которых постоянно меняются. Если вас тревожит состояние вашего здоровья, необходимо обратиться к врачу. Макмиллан (Macmillan) не может принимать на себя обязательства по возмещению убытков или ущерба, вызванного неточностью представленной информации или информации третьих лиц, например, информации, размещенной на веб-сайтах, на которые мы ссылаемся.

© Служба поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support), 2018 г. Благотворительная организация, зарегистрированная в Англии и Уэльсе (261017), Шотландии (SC039907) и на острове Мэн (604). Юридический адрес: 89 Albert Embankment, London (Лондон), SE1 7UQ, Великобритания.

Tiredness (fatigue) and cancer

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

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

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 freephone **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [language] at macmillan.org.uk/translations

This information is about:

- What is fatigue?
- What causes fatigue?
- Ways to manage fatigue
- Coping with fatigue at work
- Caring for someone with fatigue
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [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 caused by cancer is different from the tiredness that someone without cancer can get. People with cancer may get tired more quickly after activity and resting or sleeping does not relieve the tiredness.

For most people, fatigue gets better after treatment finishes. But for some it may continue for months or even years. Everyone is different and there is no way to know how long fatigue may last for each person.

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)
- 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?

Fatigue may be caused by:

- the cancer
- cancer treatments
- anaemia
- eating problems
- other health problems
- psychological effects of cancer.

The cancer

- For some people, the cancer may cause fatigue.
- This might be because of the symptoms of cancer. For example, parts of your body may be swollen because the cancer has caused a build-up of fluid. This can make them feel heavy and it can be difficult to move around.
- You may feel tired because the cancer has reduced the number of red blood cells. A reduced number of red blood cells is called anaemia.
- Cancers that cause changes in hormone levels, such as breast or prostate cancer, may cause fatigue.

Cancer treatments

- If fatigue is caused by cancer treatment, it usually gets better after treatment finishes. But for some people it may continue for many months, or even years.
- Surgery – Fatigue after surgery is usually temporary but depends on the type of surgery.
- Chemotherapy and radiotherapy – 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 or heart problems. These are likely to make you feel more tired. Chemotherapy and radiotherapy may also cause anaemia.
- Hormonal therapy and targeted therapy – Some of these therapies can cause fatigue for the time that you are taking them.

We have more information in other languages about surgery, chemotherapy, radiotherapy and side effects of cancer treatment. Visit macmillan.org.uk/translations or call **0808 808 00 00**.

Anaemia

Anaemia is caused by not having enough haemoglobin (Hb) in the blood. Haemoglobin is found in red blood cells and takes oxygen around the body, which gives us energy. If you have anaemia you may feel

- tired
- breathless
- dizzy and light-headed.

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. It is important to tell your nurse or doctor if you are having problems eating.

If you are nauseous and cannot eat, tell your doctor. They 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.

We have a factsheet in [language] called **Eating problems and cancer** that gives more information. Visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) or call **0808 808 00 00**.

Pain

If you have pain, this can cause fatigue. Painkillers and other treatments for pain can help. If your pain is relieved, it can also help your fatigue.

Other medical problems

Diabetes, heart problems or thyroid problems may also make fatigue worse. Sometimes, if you are taking medicines for other conditions, these can make you feel tired too.

Loss of muscle strength

If you have fatigue, you may become less active over time. When your muscles are not being used regularly, they become weaker. Having weak muscles means you will find it difficult and tiring to do even simple tasks. It may also mean you are more at risk of falling over.

Being physically active is the best way to keep your muscle strength and build up your energy.

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. Sometimes, feeling difficult emotions can make it harder to sleep. Then not getting enough sleep can make you more tired.

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

Ways to manage fatigue

Ways your healthcare team can help

It is important to talk about fatigue with your healthcare team. There may be ways to improve it.

Your doctor will check for any causes of fatigue that can be treated, such as anaemia. They may examine you and you may have some blood tests. They may also look at the medicines you are taking. This is to check whether they can make changes to them that might improve fatigue. For example, they may reduce the dose of a tablet that makes you sleepy.

Drug treatments for fatigue

There are not any drug treatments to help prevent or improve fatigue yet. Steroids, which are used to treat other health problems, can sometimes be helpful. But they can have side effects, so you should talk to your doctor about the possible benefits and disadvantages.

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

If you are finding it difficult to cope with fatigue, it can help to explain any problems to your doctor or nurse.

Tell them about the activities you find difficult. These activities may be things like climbing stairs, cooking or bathing. Let them know if anything makes the fatigue better or worse. You could try keeping a diary of your fatigue. For example, note down times of day when it is worse or things that help you feel better. You can show it to your doctor or nurse.

Here are some questions you may like to ask:

- What could be causing my fatigue?
- Are there any treatments that may help?
- What can I do to reduce my fatigue?
- Could my medicines be affecting my energy level?
- What help is available?

Things you can do

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

- Use a diary to help you 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.
- Try to plan enough time to rest after a period of activity.

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

Diet

- Eating well can help increase your energy. If you have a reduced appetite or have other problems eating, ask to see a dietitian at the hospital. They can give you advice on what is best to eat.
- When your appetite is good make sure you eat well. You should 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. It might help if someone else can prepare food for you. Or you could buy ready-made meals or use an organisation that delivers meals to your home.

We have a factsheet in [language] called **Healthy eating** that gives more information. Visit macmillan.org.uk/translations or call us on **0808 808 00 00**.

Physical activity

Physical activity can help reduce fatigue. Being active may help

- boost your appetite
- give you more energy
- build up your muscle strength
- improve sleep.

It is usually safe to start some physical activity during or after treatment. If you decide to do some physical activity, it is important to make sure you do it safely. You could start by sitting up in a chair rather than lying down in bed while you are recovering. Gradually build up to walking short distances around the house. Even if you have been used to regular physical activity before you were diagnosed with cancer, you may need to be more careful.

There are lots of ways you can become more active, including:

- doing more in your house, such as housework or gardening
- walking or cycling to work, shops, or to see friends
- stretching exercises like yoga or tai chi.

Do not exercise if you feel unwell, breathless, or if you have pain. Tell your doctor if you feel unwell.

Before you start to do any physical activity or increase the amount you do, it is important to get advice from a healthcare professional. Your cancer specialist or GP can refer you to a physiotherapist. They can help you build up your physical fitness and muscle strength.

Sleep

Your fatigue may make you feel like sleeping all the time. But it is important to keep to a sleep routine. Most people 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 get 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 sleep better at night, while others sleep less well after them.
- Steroids can cause sleep problems. If you are taking steroids, ask your doctor if you can take them earlier in the day.

Emotional support

Counselling

Fatigue can affect your emotions. It can make you feel more anxious or lower in mood. If you are struggling emotionally, you may find counselling helpful.

Counsellors are trained to listen. They can help you deal with difficult emotions.

Many hospitals have counsellors or staff 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.

Support groups

Some people find it helps to talk to other people who have had fatigue. Most areas in the UK have support groups. They are sometimes led by a healthcare professional. 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 try to find out if there is a support group where people speak the same language as you.

Complementary therapies

Complementary therapies are treatments or activities that can make you feel better. They do not treat cancer. There are different complementary therapies that may help with fatigue, such as:

- relaxation
- massage therapy
- yoga.

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

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

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

Tips for managing everyday activities

If you need help with things at home then you may be able to ask family, friends and neighbours. Building up a support network can make a big difference. If you always seem to be coping well, 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.
- If possible, employ a cleaner to help. This may be expensive. You may be able to get help at home from social services.

Shopping

- 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 packing and taking groceries to the car.

Preparing meals

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

Washing and dressing

- Sit down in the bath rather than standing in a shower if you can, as this may help to use less energy.
- Sit down in the shower if you can, to avoid standing for too long. An occupational therapist may be able to get you a shower seat.

Occupational therapists

Occupational therapists help people who have difficulty moving around or doing everyday tasks such as dressing, washing and cooking. 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. To make childcare easier you could:

- explain to your children that you feel tired often and will not be able to do as much with them as before.
- plan activities with your children that you can do sitting down – for example, play board games or do a puzzle.
- 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 your children in some household tasks.
- ask for and accept help from family and friends.

Driving

Driving can be difficult and dangerous if you feel very tired. You may be less alert than normal, and less able to concentrate. Your reaction time will 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 so that you do not have to drive.
- If you feel yourself falling asleep while driving, stop in a safe place and take a break.

Coping with fatigue at work

You may find 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.

You could talk to your employer about:

- changing your hours, or working less
- changing your start and finish time so you can travel to and from work at less busy times
- sharing some of your work with other colleagues
- having a parking place near to where you work
- working from home at agreed times
- doing lighter work if your job involves physical exertion or heavy lifting.

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

If you are self-employed, it can help to talk to the Department for Work and Pensions about benefits that you may be entitled to claim. We have a factsheet in [language] called **Financial support – benefits** that gives more information. Visit macmillan.org.uk/translations or call us on **0808 808 00 00**.

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, such as 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 for you both.
- Help the person keep a diary of their fatigue. For example, note down times of day when it is worse or things that help them feel better. This will help you both see when the person with fatigue has more or less energy to do things.
- Try to help the person you care for be more active or make changes to their diet.

You can also go to appointments at the hospital with the person you care for. You could help them explain to the healthcare team how the fatigue is affecting you both. You could 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 can, try to:

- take breaks
- eat well
- be active
- get a good night's sleep
- get some support for yourself – perhaps by talking with other carers in a support group.

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.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** 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 answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	Anaemia		A reduced number of red blood <u>cells</u> in your blood.
	Appetite		When you feel you want to eat food.
	Breathlessness		Finding it harder to breath or breathing quickly.
	Cells		The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
	Counsellor		Someone who is trained to help people cope with their emotions or personal problems.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer <u>cells</u> .
	Diabetes		A condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
	Dietician		An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you. They can also give you advice if you have problems with your diet.
	Hormonal therapy		A cancer treatment that works by affecting hormones in the body.
	Hormone		A substance made by the body that controls how organs work. There are different types of hormones.
	Massage		A complementary therapy that uses touch and gentle

			pressure to relieve tension.
	Physiotherapist		A professional who helps someone use movement or exercise to recover from illness or injury.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells.
	Reasonable adjustments		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.
	Steroids		A medicine that some people may have as part of their cancer treatment.
	Surgery		A way of treating cancer by removing all or part of the cancer. This is also known as having an operation.
	Tai chi		A type of exercise that combines deep breathing and relaxation with slow movements.
	Targeted therapy		A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells.
	Thyroid		A gland in the neck that releases hormones into the blood.
	Yoga		A type of exercise using gentle stretching, deep breathing and movement.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	--

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

References and thanks

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

The information included is based on the Macmillan booklet **Coping with fatigue**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

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

With thanks to: Terry Capecci, Palliative Care Nurse, and Jane Eades, Head of Clinical Effectiveness, Marie Curie. 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**

MAC15754_Language



Content reviewed: October 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2018. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.