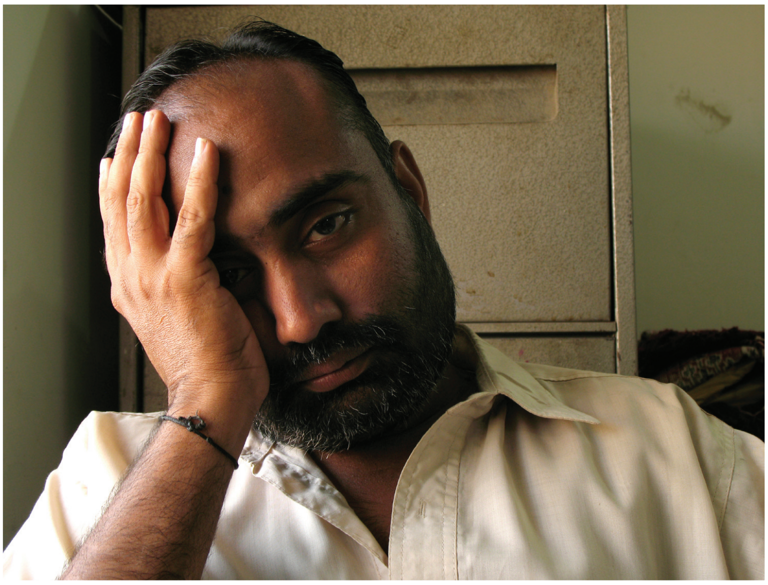
કેન્સરમાં થાક

કારણ અને ઉપાયો

થાક એ શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક રીતે વધુ વિઘ્નનો અહેસાસ છે. આ લક્ષણ કેન્સરના દર્દીઓમાં સામાન્ય રૂપે જોવા મળે છે, આ થાક દિવસના અંતે લાગવાવાળો થાક નથી. સારી ઊંઘ કે આરામ કર્યા બાદ પણ આમાં આરામ મળતો નથી. આમા અમુક મહિના સારવાર કર્યા પછી આરામ મળી શકે છે. થાકનું વર્ણન કરવું મુશ્કેલ છે. લોકો આના વિશે કેટલાય પ્રકારે વાતો કરે છે. તેઓ કહે છે કે પોતાને થાકી ગયેલા, નબળા પડી ગયેલા, ભારે અથવા ધીમા પડી ગયેલા અનુભવે છે. થાક ધીમે-ધીમે અથવા કદાચ ઝડપથી પણ શરૂ થાય છે. તે કદાચ વધારે પડતી અનુભવાય છે.



સી.બી.સી. સી. - યૂ.એસ.એ. તરફથી મળેલ પાયારૂપ
અનુદાનમાંથી આ સામગ્રીની આંશિક રચના શક્ય બની છે.

થાક તમારા જીવનનાં ઘણાં ભાગોને પ્રભાવિત કરી શકે છે, જેમ કે ખાવાની ક્ષમતા, તમે પોતાના વિશે કેવું અનુભવો અને તમે પોતાની કાળજી કેવી રીતે લઈ શકો. આનાથી તમને ધ્યાન એકાગ્ર કરવાનું મુશ્કેલ થઈ જશે. આના લીધે એવી સમસ્યાઓ ઉભી થઈ શકે છે જે બીજા લોકોથી સંબંધિત હોય. આ કોઈ આશ્ચર્યની વાત નથી કે કેન્સરની સારવાર લેતાં 4 માંથી 3 લોકો કહે કે થાક, ઉબકાં આવવા, ઉલટીઓ થવી કે પીડા થવા કરતાં વધુ તણાવપૂર્ણ છે. થાકનું મુખ્ય કારણ દર્દીઓ સારવાર બંધ કરી દે તે છે. તેની અવગણના ન કરવી જોઈએ.

સમય રહેતા એ જાણી લેવું કે કેન્સર સાથે જીવન જીવવામાં થાક એક સામાન્ય બાબત છે જેથી તમે થાક સામે સારી રીતે મુકાબલો કરી શકશો. જો તમે સામાન્ય કરતાં વધુ થાક અનુભવતા હોવ તો સમયની સાથે-સાથે તેનાથી લડવાની યોજના પણ બનાવી શકો છો.

India Cancer Initiative

Distributed by

Cancer Patients Aid Association
TOTAL MANAGEMENT OF CANCER

American Cancer Society®

થાકનું કારણ શું છે।

દરેક વ્યક્તિમાં વિભિન્ન હોય છે. આ રહ્યાં થાકના કેટલાંક કારણોઃ

- કીમોથેરાપી
- પીડા
- નિદ્રાની સમસ્યા
- રેડિએશન
- અનેક પ્રકારની દવાઓ
- કસરતનો અભાવ
- શસ્ત્રક્રિયા
- પૂરતાં પ્રમાણમાં પ્રવાહી ન પીવું
- પથારીમાંથી ન ઉઠી શકવું
- ઉબકાં
- ખાવા-પીવાની તકલીફ
- વ્યગ્રતા અનુભવવી
- ઉલ્ટી
- સંક્રમણ
- હતાશ થઈ જવું
- સારવારના લક્ષણો
- રક્તકણોની ઉણપ (અનિમિયા)
- કેન્સરની ભાવનાત્મક જરૂરિયાતો

કેટલીક વાર થાકના કારણો જાણવા મુશ્કેલ હોય છે. મોટાભાગે એ કેન્સરની સારવારોની સામાન્ય આડઅસર હોય છે. તે કેન્સરને કારણે પણ થઈ શકે છે. તેની સારવાર કરવાનું ઘણું મુશ્કેલ હોઇ શકે છે, કારણ કે થાકમાં અન્ય ઘટકોનો ઉમેરો થતો જાય છે, જેમ કે પોતાની માંદગી અંગે ઉદાસી, હતાશ થવું અને ચિંતા કરવી વગેરે. તમે જાણો છો કે તમને થાક લાગે છે એ કેટલી ખરાબ રીતે લાગે છે. કોઇ પ્રયોગશાળાની તપાસ કે એક્સ-રે તમારા થાકનો સ્તર જાણી શકતું નથી. થાકના સ્તરને જાણવાનો સૌથી સારો રસ્તો તમે પોતે જ પોતાની આરોગ્ય સંભાળ ટૂકડીને જણાવી શકો છો.

તમે થાકેલા છો એના લક્ષણો કયા હશે

- એવું અનુભવવું કે મારી અંદર કોઈ ઉર્જા નથી.
- વધુ પડતી ઊંઘ આવવી.
- પોતાના રોજિંદા કાર્યો કરવાની ઈચ્છા ન થવી.
- ઊંઘ પૂરી કર્યા પછી પણ થાક અનુભવવું.
- સ્પષ્ટપણે વિચારવામાં કે એકાગ્રતામાં અસમર્થ હોવું.
- દુઃખ, નકારાત્મક ભાવ અને ચિડિયાપણું અનુભવવું

તમે પોતાના થાકનો સામનો કેવી રીતે કરશો

- તમે પોતાના ડોક્ટર અથવા નર્સને થાક અંગે જણાવો. તેમને જણાવો કે આ કેટલું દુઃખદાયક છે. તમારા ડોક્ટર થાકના કારણને શોધવાનો પ્રયાસ કરશે. જ્યારે એ કારણની જાણ થતાં જ તમે સારવાર અંગે વાત કરો.
- પોતાની દિનચર્યા બનાવો જેથી તમારી પાસે આરામ કરવાનો સમય રહે. લાંબા સમયનો આરામ કરતાં ટૂકાં સમયનો વધારે લાભદાયક હોય છે. ઝોકું લેવું લાભદાયક હોઈ શકે છે જો એના કારણે તમને રાત્રે ઊંઘવામાં કોઈ સમસ્યા ન થાય.
- જ્યારે તમારામાં સર્વાધિક ઉર્જા હોય ત્યારે સર્વાધિક મહત્વપૂર્ણ કાર્યો કરો. ફક્ત એ સમય છોડીને જ્યારે સૌથી મહત્વપૂર્ણ કામ ન કરવામાં આવ્યું હોય.
- પોતાના મનગમતાં વ્યક્તિઓ અને મિત્રોને મદદ કરવાનું કહો.
- પોતાની વસ્તુઓ એવી જગ્યાએ રાખો જ્યાંથી જરૂરત પડે તે સમયે સહેલાઇથી મળી રહે.
- પોતાના તણાવનો સામનો કરવાનું શીખો. ઊંડા શ્વાસ લેવાની કસરતો, વાંચવું, સંગીત, રમત કે પોતાની પસંદનું કાર્ય કરો.
- પોતાના ડોક્ટર સાથે વાત કરો અને પોતાની પીડા, ચિડિયાપણું કે ઉદાસીનતા માટે લો.
- જો તમે આનાથી ગ્રસ્ત છો તો સક્રિય રહો. ડોક્ટરને પોતાના માટે સારા વ્યાયામ વિશે પૂછો.
- પ્રત્યેક દિવસે તમે કેવું અનુભવો છો તેનો અહેવાલ રાખો. જ્યારે તમે ડોક્ટર પાસે જાવ ત્યારે તેને તમારી સાથે લઈ જાવ.
- સ્વસ્થ્ય પૌષ્ટિક ખોરાક લો, જેમાં તેલીબિયાં અને બી, સોયા ઉત્પાદનો અને દુગ્ધ પેદાશો જેમ કે દૂધ, ચીઝ અને દહીંનો સામવેશ હોય. પૂરતાં પ્રમાણમાં પ્રવાહી લો.
- જો તમે કોઈ ખાસ પ્રકારનો ખોરાક ખાઈ રહ્યાં છો કે વિટામીન લો છો તો પોતાના ડોક્ટરને કહો.

જો તમારામાં નિમ્ન લિખિત લક્ષણો છે તો પોતાના ડોક્ટરને બતાવોઃ

- તમારો થાક દૂર નથી થતો, દૂર થયાં પછી ફરીથી થાક લાગે છે કે ગંભીર થઈ જાય.
- કામ દરમિયાન કે કામ કર્યા પછી સામાન્ય કરતાં વધારે થાક લાગવો.
- કંઈ કર્યા વગર જ તમે પોતાને થાકેલા અનુભવો.
- તમારો થાક તમારૂં સામાજિક જીવન કે રોજિંદા નિત્યક્રમમાં ખલેલ કરી રહેલ હોય.
- આરામ કરીને કે ઊંઘ્યા પછી પણ થાક ન ઉતરે.
- તમે શંકાગ્રસ્ત અને મૂંઝાયેલા રહો છો તે પછી વિચારો પર એકાગ્રચિત નથી રહેતા.
- થોડું કામ કર્યા પછી તમને શ્વાંસ ચઢી રહ્યો હોય એવું મહેસૂસ થાય છે કે પછી તમારા હૃદયની ગતિ વધી ગઈ છે.
- તમે 24 કલાકથી વધુ સમય સુધી પથારીથી નથી ઉઠી શકતાં.

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

તમારા ડોક્ટરને પૂછવાના પ્રશ્નોઃ

- હું વધારે થાક શા માટે અનુભવું છું?
- શું કેન્સર કે કેન્સરની સારવારથી મને થાકનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે?
- મારા બ્લડ કાઉન્ટસ કેટલા છે, જો તે ઓછા છે તો શું આની સારવાર કરી શકાય છે?
- એવો કયો ખોરાક છે જેને ખાવાથી મારા શરીરમાં લોહી બને?

જો કે થાક સાથે પહોંચી વળવું મુશ્કેલ છે, છતાં તેને નિયમિત કરી શકાય છે. જો તમને થાકને પહોંચી વળવા કોઇ મદદની જરૂર છે તો તમે આ વિશે કોઈપણ પ્રશ્ન પૂછવા માગો છો તો કૃપા કરીને www.cancer.org ની મુલાકાત લો.

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.