

كيف يتم تقييم الإرهاق؟



يُعدّ الإرهاق عارضًا يمكن أن يتزامن مع أعراض أخرى مثل اضطرابات النوم، والقلق، والاكتئاب، والألم، والمشكلات الإدراكية. وإذا سجّل المريض مستوى مرتفعًا من الإرهاق، فينبغي تقييم هذه المشكلات وفق ما هو موضح في إرشادات الجمعية الأوروبية لطب الأورام (ESMO). امسحوا رمز الاستجابة السريعة للوصول إلى هذه الإرشادات.



كيف يمكن علاج الإرهاق؟



النشاط العام

ينبغي تشجيع مرضى السرطان على ممارسة النشاط البدني كما هو موصى به لجميع البالغين.

التمارين البدنية

- **مرحلة العلاج:** أثناء العلاجات السرطانية وبعدها
- **النوع:** تمارين هوائية وتمارين مقاومة تحت إشراف، أو مزيج بينهما
- **الشدة:** متوسطة إلى عالية
- **الوتيرة:** من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع
- **المدة:** 30 دقيقة أو أكثر، مع استمرار البرنامج لمدة 12 أسبوعًا أو أكثر



تثقيف المرضى

من المهم تزويد مرضى السرطان ومقدمي الرعاية لهم بالمعلومات والإرشادات حول الإرهاق المرتبط بالسرطان، وطرق الوقاية منه وإدارته. وقد أثبتت الأدلة أن التثقيف حول الإدارة الذاتية يترك أثرًا إيجابيًا على مستوى الإرهاق وجودة الحياة لدى مرضى السرطان.



ما هو الإرهاق المرتبط بالسرطان؟

هو تجربة ذاتية ومتعددة الأبعاد تُعتبر أكثر الأعراض شيوعًا المرتبطة بالسرطان، وقد تظهر عند التشخيص وتزداد عادةً خلال مسار العلاج.

الأعراض

شعور دائم أو متكرر بنقص الطاقة والإرهاق على المستويات الجسدية أو العاطفية و/أو الإدراكية، بشكل غير متناسب مع النشاط الذي تم القيام به مؤخرًا، ما يعيق القدرة على الأداء ويؤثر سلبيًا في جودة الحياة بشكل عام.

السببية

لا تزال سببية الإرهاق غير واضحة بشكل كامل، لكن تم وصفها على النحو الآتي:

- عوامل مهيّدة: الأمراض المصاحبة، الجنس البيولوجي، العوامل الوراثية، تركيب الجسم، العلاجات السرطانية، الإصابة السابقة بالاكتئاب.
- عوامل محفزة: اضطراب التوازن الأيضي، الالتهاب المزمن الجهازى، تسارع شيخوخة الخلايا.
- عوامل تساهم في استمرار الإرهاق: سلوكيات نمط الحياة القابلة للتعديل مثل النظام الغذائي ومستوى النشاط البدني.

