

עייפות

! חשוב
לדעת

מהי עייפות ?

עייפות אינה בהכרח מחלה בפני עצמה אלא סימפטום אשר משפיע על תחומים נוספים בחיי האדם כגון שינויים במצב הרוח, בעיות זיכרון, ירידה בתיאבון ועוד. עייפות היא מצב סובייקטיבי ולכן, קשה לאבחן או לאמוד אותה כמותית.

מהי תשישות ?

תשישות שמקורה בכימותרפיה היא תחושת עייפות קיצונית ולאורך זמן. רבים מתארים תשישות כהרגשה של חולשה, לאות, כבדות, איטיות או שמרגישים סחוטים. מנוחה לא בהכרח עוזרת. רבים מעידים על תחושת תשישות במהלך טיפולי הכימותרפיה ואף שבועות או חודשים לאחר תום הטיפולים. תשישות עשויה להיגרם מכימותרפיה, מאמץ ותחושות כגון: מתח, חרדה ודיכאון. טיפול בו-זמני של כימותרפיה וטיפולי הקרנות יחמיר את תחושת התשישות עוד יותר.

סיבות לעייפות ותשישות

עייפות פוגעת באיכות חיים ולכן חשוב מאוד להתייחס לתופעה ולטפל בה. חשוב לדעת כי מטופלים המקבלים טיפולים למניעת עייפות בשלב התחלתי של טיפול כימותרפי, עוברים את הטיפולים הכימותרפיים קל יותר. המטופל עלול לסבול מעייפות ותשישות עוד לפני קבלת טיפול כימותרפי. תשישות יכולה לתקוף בבת אחת או להתפתח אט אט. ניתן לחוש אותה בדרכים שונות. אדם יכול להיות תשוש יותר/פחות ממישהו אחר המקבל אותו סוג טיפול כימותרפי. טיפול כימותרפי רק יחמיר כל מצב שכזה. עייפות, תשישות וחולשה יכולים להיגרם ממספר רב של סיבות:

- ▼ **אנמיה** - כימותרפיה וקרונה הניתנים כטיפולים למחלת הסרטן, פוגעים בייצור הדם במח העצם ולכן נוצרת ירידה בספירת מרכיבי הדם.
- ▼ **כאב** - ההתמודדות עם כאב והתרופות הניתנות לכאבים עשויים לגרום לעייפות.
- ▼ **בעיות ספיגה במעי** - כימותרפיה וקרונה הניתנים כטיפול למחלת הסרטן פוגעים ביכולת הספיגה של מערכת העיכול ויוצרים תופעות גסטרואנטסטגליות כלומר: בחילות, חוסר תאבון, עצירות ושלשולים, שבעקבותיהם הגוף מקבל פחות הזנה ומתעייף.
- ▼ **תרופות** - כימותרפיה או תרופות אחרות.
- ▼ **פרוצדורות טיפוליות** - קרינה ו/או ניתוח וכו'.
- ▼ **פגיעה במאזן אלקטרוליטים בגוף** בעקבות תופעות לוואי של חלק מהטיפולים הכימיים ו/או בעקבות תופעות לוואי של טיפולים, כמו: הקאות, חוסר תיאבון, שלשולים ועוד.
- ▼ **שינויים בתיאבון** - מצב היכול להוביל לאנורקסיה וחולשה קיצונית.
- ▼ **מחסור בחמצן** - לעיתים מופיעים קשיי נשימה במאמץ העשויים לגרום לעייפות.
- ▼ **דיכאון** - לעיתים עייפות היא סמפטום של מצב נפשי ירוד.
- ▼ **שינויים הורמונאליים** - הטיפול הכימי עלול לשבש את האיזון ההורמונאלי ובכך ליצור עייפות.
- ▼ **קשיים/מחסור בשינה** - לעיתים הסטרואידים המשולבים בטיפול הכימי מקשים על הרדמות וגורמים לעירות וחוסר שעות שינה.
- ▼ **חוסר פעילות / פעילות עמוסה מדי**
- ▼ **זיהום ואנטיביוטיקה**
- ▼ **בעיות בבלוטת התריס**
- ▼ **בעיות בלחץ דם**

▼ **תוצרים רעילים של תאים סרטניים** - קרצינוגנים המשתחררים מהתאים

הסרטניים גורמים לתחושת עייפות.

▼ **בעיות רפואיות אחרות**

עייפות חולשה ותשישות כתוצאה מכימותרפיה

כ-60% מהמטופלים המקבלים כימותרפיה סובלים מעייפות ותשישות. התסמינים הללו מופיעים לרוב ביום השלישי לאחר הטיפול הכימי ונמשכים לרוב כשבוע ימים. התסמינים הללו מופיעים בעוצמות שונות מאדם לאדם ויש הבדלים בין הפרוטוקולים הטיפולים (בהתאם לתרופות הכימותרפיות). לעיתים ישנה הצטברות של חומר הגורם לכך שהתסמינים יתעצמו ככל שתקבל יותר סדרות טיפוליות אך גם זה משתנה מאדם לאדם עפ"י משתנים רבים אותם נפרט בהמשך.

המלצות לטיפול

יש להיוועץ עם האונקולוג המטפל. קיימות תרופות העשויות להקל על התשישות, לשפר את ההרגשה ולהגביר תאבון. לרוב הצעד הראשון בתשישות הוא בדיקות דם (ספירת דם, כמיה בדם).

המלצות הקשורות להרגלי חיים

▼ **פעילות גופנית מול מנוחה** - ההמלצה היא פעילות מתונה ומנוחה בין

פעילויות. הפעילות מומלצת למרות העייפות כיוון שהיא מעוררת את מחזור הדם. עם זאת, יש להיזהר שלא תתיש את עצמך. פעילות כגון הליכה איטית למשך חצי שעה עד שעה ביום, יוגה, צ"י-קונג וטאי-צ"י מומלצים מכיוון שהן פעילויות עדינות המשלבות תנועה ונשימה.

מחקרים מורים שהתעמלות יכולה להקל על תשישות ולשפר את שנת הלילה. תכננו את הזמן כך שתהיו פעילים בשעות שבהן רמת האנרגיה שלכם היא הגבוהה ביותר. התייעצו עם הרופא המטפל או עם האחיות לגבי סוגי פעילות

אפשריים בזמן טיפולי כימותרפיה.

- ▼ **מנוחה קצרה** - ייתכן שתרגישו טוב יותר אם תנוחו או תחטפו תנומה קצרה במשך היום. רבים מעידים שמנוחה קצרה של עשר או חמש עשרה דקות בלבד עדיפה על שינה ממושכת יותר. אם אתם ישנים, נסו להירדם למשך פחות משעה. נמנמים קצרים יעזרו לכם לישון טוב יותר בלילה.
- ▼ **רגיעה** - תוכלו לחוות דרך מדיטציה, תפילה, יוגה, דמיון ודמיון מודרך או כל דרך אחרת בה תמצאו כמרגיעה ומפיגה מתחים.
- ▼ **שינה** - נסו לישון שמונה שעות כל לילה, אפשר שמדובר ביותר שעות שינה משנזקקתם להן בתקופה שלפני הטיפולים. תיטיבו לישון בלילה אם תהיו פעילים במהלך היום.
- ▼ **תכנון סדר היום** - כשסובלים מתשישות, לא תמיד יש כוח לעשות את כל הדברים שרוצים לעשות. בחרו פעילויות שאתם רוצים לעסוק בהן והיעזרו באחרים לצורך כל היתר. נסו פעילויות שקטות כגון: קריאה, סריגה או לימוד שפה חדשה. מומלץ לתכנן את סדר היום בהתאם לכמות האנרגיה והצרכים. במידה והינך עובד, חשוב לתכנן את סדר היום בעבודה. בהתאם להרגשתך, ניתן לעבוד כרגיל או לעבוד פחות. אם התפקיד מאפשר זאת, ייתכן שהגיעה השעה לדון עם המעסיק שלכם אודות דרכים לעבוד מהבית. שקלו לבקש לצאת לחופשה מטעמים רפואיים (להפסיק לעבוד לפרק זמן) למשך הטיפולים הכימותרפיים.
- ▼ **הניחו לאחרים לעזור** - בקשו מבני משפחה ומחברים לעזור כאשר אתם תשושים. הם יוכלו לסייע בעבודות הבית או להסיע אתכם לרופא, לעזור בעריכת קניות מזון ובבישול ארוחות שתוכלו לאכול מייד או להקפיא לשימוש מאוחר יותר.
- ▼ **למדו מחולי סרטן אחרים** - חולי סרטן יכולים לעזור בכך שישתפו אתכם באופן שבו הם מתמודדים עם התשישות. אחת הדרכים לפגוש אנשים היא להצטרף

לקבוצת תמיכה אישית או באינטרנט. שאלו את הרופא המטפל או את האחות והעובדת הסוציאלית לגבי קבוצות אליהן ניתן להצטרף.

▼ **נהלו יומן** ותעדו כיצד אתם מרגישים בכל יום ויום. הדבר יעזור לכם לתכנן כיצד לנצל את זמנכם באופן הטוב ביותר. שתפו את האחות ביומן. דווחו לרופא המטפל או לאחות אם חל שינוי ברמת האנרגיה שלכם, אם אתם מרגישים נמרצים ומלאי כוח או אם אתם עייפים מאוד.

המלצות הקשורות להרגלי תזונה

על מנת לחזק את הגוף הפיזי שלנו עלינו לספק לגוף מוצרים/חומרי גלם אשר יהוו את אבני הבניין ויחזקו אותו מחדש. על פי רוב פירוש הדבר לאכול חמש עד שש ארוחות קלות וחטיפים במקום שלוש ארוחות גדולות. החזיקו בהישג יד דברי מאכל שקל להכין, כמו מרקים מוכנים מקופסא, ארוחות קפואות, יוגורטים וגבינות לבנות. הקפידו על שתיית נוזלים - כשמונה כוסות מים או מיץ ביום. חשוב לספק לגוף ויטמינים מינרלים וכל אבות המזון כדי שגופכם יחזור לתפקודו התקין.

מה כדאי לאכול?

- ▼ מזונות קלים לעיכול, כמו: ירקות מבושלים, מרקים, דייסות, תפוח אפוי.
- ▼ מיצי ירקות ירוקים, הנספגים במהירות במערכת העיכול, מלאים בחומרי הזנה ובעיקר מספקים כלורופיל אשר תורם רבות לשיפור הרכב הדם ולחיזוק כל מערכת החיסון.
- ▼ ירקות כתומים - הצבע הכתום הוא פיגמנט ממשפחת הקרטנואידים (בטא-קרופן), אשר נחשב כיעיל למחלת הסרטן ונהפך בתהליך הבישול לזמין וקל יותר לעיכול. לדוגמא: גזר, בטטה, דלעת, דלורית.
- ▼ פירות יער - הצבע האדום / סגול הוא פיגמנט ממשפחת האנתוציאנינים אשר מהווים כוח להילחם בתאים הסרטניים ומחזקים את מערכת חיסון.

איך רצוי לאכול?

- ▼ ארוחות קטנות ולא גדולות המכבידות על מערכת העיכול ומעייפות את הגוף.
- ▼ להקפיד על ארוחת בוקר אשר מספקת את האנרגיה לכל היום.
- ▼ ללעוס את האוכל היטב לפני הבליעה וזאת כדי להקל את העבודה בהמשך הדרך.

מזונות אשר ראוי להימנע מהם

- ▼ מזונות מעובדים/מתועשים אשר אינם מכילים את רכיבי המזון, הויטמינים והמנרלים הנחוצים לחיזוק הגוף, כגון: שניצלים וקציצות.
- ▼ מזונות מטוגנים, משומרים, מעושנים, המכילים חומרים כימיים. צבעי מאכל וחומרי שימור, אשר הופכים בגוף לחומרים מחמצנים וגורמים לגוף לעבוד קשה ולהתאמץ כדי לסלקם מהגוף. עיקר הנטל נופל על הכבד.
- ▼ בשר בקר שהינו קשה לעיכול (הקיבה והמעי עובדים שעות רבות לפירוקו ועיכולו).
- ▼ סוכר לבן הוא פחמימה ריקה אשר אינה מספקת ויטמינים או מינרלים לגוף, כשרמות הסוכר בדם עולות הלבלב מפריש כמויות גדולות של הורמון האינסולין על מנת להכניס את הסוכר לתאים, עלייה גבוהה של סוכר בדם תגרור אחריה ירידה גדולה ותלולה של הסוכר בדם, תנודות אלו גורמות לעייפות רבה ולירידה באנרגיה הגופנית והנפשית של האדם.
- בנוסף עלינו לזכור שהתאים הסרטניים "אוהבים" סוכר והוא משמש ועוזר להם לגדול ולצמוח במהירות מסוכנת!

צמחי מרפא המחזקים גוף ונפש

- ▼ שיבולת שועל Avena-Sativa - הצמח נחשב כמחזק כללי ותומך בכל המערכות העצביות והגופניות של הגוף בעיקר במצבי מחלה וסטрес.
- ▼ Verbena - הצמח נחשב כמזין מרגיע ומשפר מצב הרוח.
- ▼ סרפד (Urtica) - הצמח מכיל "מחסן" של ויטמינים ומינרלים ולכן נחשב כמחזק ומזין מערכות רבות בגוף.
- ▼ מאקה (Maca) - בשל היותו עשיר בחומצות אמינו ובחלבונים נחשב כמזין וכמחזק את הגוף.
- ▼ פיטריות "כוח" יפניות - ריישי, מאיטאקי, שיטאקי - נחשבות כמעלות אנרגיה ומחזקות מערכות רבות בגוף.

טיפול במגע (עיסוי, שיאצו וכו')

עוזרים לרקמות הגוף הבריאות להתחדש וממריצים את מחזור הדם בגוף. בנוסף, יש לטיפולים אלה יתרון של טיפול נפשי/רגשי. מטופלים אונקולוגיים נמצאים במקום קשה מבחינה רגשית מסיבות רבות - הגוף חולה, התרופות בעלות תופעות לוואי קשות, חברים ומשפחה יראים ולא יודעים איך להתנהג. כל אלו פוגעים באיכות החיים, פוגעים באיכות השינה ויוצרים מצוקה רגשית של המטופל אשר נמצא במצב קשה בכל מקרה. הרבה פעמים חולי סרטן מדווחים שאנשים מפסיקים לגעת ולחבק אותם, לכן טיפולי מגע חשובים כל כך.



טיפול תרופתי במצבים של חולשה/עייפות

סטרואידים. ▼

ויטמינים. ▼

תוספי מזון. ▼

לגבי הנ"ל מומלץ להתייעץ עם הצוות האונקולוגי ולפעול עפ"י ההנחיות שתקבל.

התרופה	דרך מתן	תדירות	משך מתן	הערות

10



עייפות וחולשה
קיצועית

רישום העייפות והחולשה אחרי טיפול עפ"י סקלה

יום 4 אחרי טיפול	יום 3 אחרי טיפול	יום 2 אחרי טיפול	יום 1 אחרי טיפול	תאריך טיפול



טלפון לבירורים: _____

כל הזמן	ימים 10-14 אחרי טיפול	ימים 7-10 אחרי טיפול	יום 6 אחרי טיפול	יום 5 אחרי טיפול

**הצוות האונקולוגי עומד לרשותך
לייעוצים טלפונים במקרים דחופים
גם מחוץ לשעות הפעילות**

**מנהלת המכון האונקולוגי:
ד"ר מריק יעל**

אחות אחראית:

חנוכה זיוה נייד: 052-3433188
טלפון בבית (במקרים דחופים): 04-6214064

לדוברי רוסית:

אחות אונקולוגית רייזמן אידה נייד: 057-7516272

עובדת סוציאלית:

צדוק מעיין נייד: 052-5287246

יחידה אונקולוגית לניאדו:

טל: 09-8604716, פקס: 09-8609252
שעות פעילות בימים א', ב', ג', ה'. בשעות: 8:00-16:00

בברכת החלמה מהירה !

© כל הזכויות שמורות לבית חולים לניאדו
נכתב על ידי גב' זיוה חנוכה, אחות אחראית במכון האונקולוגי, בי"ח לניאדו



09-860-92-58 | 09-860-47-16 | oncolog@laniado.org.il
09-860-46-66 | נתניה | www.laniado.org.il | רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה