

### Fatigue (feeling weak and tired)

### थकान (थका तथा दुर्बल अनुभव करना)

Fatigue is always feeling tired or exhausted and is not related to exercise or activity. Fatigue during cancer treatment is common. It does not mean that the cancer is getting worse or that the treatment is not working.

Fatigue may be present before cancer is diagnosed or it may be related to cancer treatment. Causes of fatigue can include:

- anemia (low red blood cell count)
- feeling depressed
- having pain
- taking certain medications
- having trouble sleeping
- not eating or drinking well
- losing weight

थकान का अर्थ सदैव थका हुआ अनुभव करना है। यह व्यायाम व क्रिया से संबन्धित नहीं है। कैंसर के उपचार के साथ थकान की अनुभूति सामान्य है। इसका अर्थ यह नहीं कि कैंसर बिगड़ रहा है या कैंसर उपचार प्रभावकारी नहीं।

थकान कैंसर के निदान के पूर्व उपस्थित हो सकती है अथवा कैंसर के उपचार के कारण भी हो सकती है। थकान के कारणों में निम्न सम्मिलित हैं:

- अरक्तता (रूबून में लाल कोशिकाओं की कमी)
- उदासीनता अनुभव करना
- पीड़ा
- निश्चित औषधियों का सेवन
- सोने में कठिनाई
- अच्छी प्रकार से न खाया या पी सकने से
- भार कम होने से

#### Tips to reduce fatigue

##### Move your body

- Be physically active if you can. Ten minutes two or more times a day will increase your energy.
- Choose activities you enjoy such as walking, swimming or cycling.

#### थकान कम करने की युक्तियाँ

##### अपना शरीर क्रियाशील रखें

- यदि हो सके तो शारीरिक रूप से सक्रिय बनें। दिन में दो या अधिक बार दस मिनट की क्रिया से आपकी कार्यशक्ति में वृद्धि होगी।
- वो क्रिया चुनें जिससे आप आनन्दित हों जैसे चलना, तैरना, या साइकिल चलाना।

## Fatigue (feeling weak and tired)

## थकान (थका तथा दुर्बल अनुभव करना)

- Be active when you feel you have the most energy.
- Learn your limits. Do not get overtired.

### Sleep and rest

- Rest when you feel tired.
- Nap during the day if you need to. Limit nap time to one hour.
- Try to relax before bedtime. Have a warm bath or sit quietly and listen to music.
- Try to go to bed at the same time.

### Nutrition

- Try eating five to six small meals a day instead of three large ones. This provides your body with more energy throughout the day.
- Have foods available that require little preparation such as: frozen meals, canned soup and fish, eggs, cereal bars, crackers, yogurt and pudding cups.
- Drink plenty of fluids such as juice, milk and water.
- Try ready to drink liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure).

- जब आप अधिकतम कार्यशक्ति अनुभव करें तब सक्रिय बने।
- अपनी सीमाओं को जानियें। अत्याधिक न थकें।

### निद्रा एवं आराम

- जब आप थकान अनुभव करें तो आराम करें।
- यदि आवश्यकता हो तो दिन में झपकी लें। झपकी का समय एक घंटे तक सीमित रखें।
- सोने के समय से पहले शिथिल होने का प्रयास करें। गुनगुने पानी में स्नान करें अथवा शांति से बैठे तथा संगीत सुने।
- प्रतिदिन एक ही समय पर सोने का प्रयास करें।

### पोषण

- प्रतिदिन तीन अधिक मात्रा के भोजन के स्थान पर पाँच या छः छोटी मात्रा वाले भोजन करे। यह आपके शरीर को दिनभर अधिक ऊर्जा प्रदान करता है।
- कम समय में तैयार होने वाले खाद्य उपलब्ध रखें जैसे: हिमीभूत (Frozen) भोजन, डिब्बा बंद झोल एवं मछली, अण्डे, भोजन अनाज की पट्टी, पतले बिस्कुट, दही तथा पुडिंग।
- पर्याप्त पेय पीयें जैसे कि फलों के रस, दूध, तथा पानी।
- पीने के लिये तैयार तरल पौष्टिक अनुपूरक पीयें (जैसे वूस्ट, एन्शयोर)।

## Fatigue (feeling weak and tired)

## थकान (थका तथा दुर्बल अनुभव करना)

### Seek support

- Share your feelings with family, friends or counselors. Ask about a support group.
- Accept offers of help.
- Asking for help is okay too.
- Talk to your employer. Ask if you can work from home, work fewer hours or take time off from your job.

**Tell your nurse or doctor how you feel. Ask if there are ways to treat your fatigue.**

### सहायता मांगें

- अपने परिवारजनों मित्रों एवं परामर्शदाताओं को अपनी भावनाओं से अवगत कराये। सहायक समुदाय के बारे में जानकारी लें
- सहायता के प्रस्तावों को स्वीकार करें।
- सहायता मांगना उचित है।
- अपने रोज़गार प्रदाता से बात करें। पूछें कि आप घर पर रह कर काम कर सकते हैं, कम घंटों के लिये काम कर सकते हैं या काम से छुट्टी ले सकते हैं।

अपने नर्स या डॉक्टर को बतायें कि आप कैसा अनुभव कर रहे हैं। अपनी थकान कम करने की युक्तियों के बारे में पूछें।