

የካንሰር ድካም (ፋቲግ)፡- ለምን እንደሚከሰትና ምን እንደሚረዳ

የካንሰር ድካም በካንሰር ወይም በህክምናው ምክንያት እጅግ የመዛል ወይም የመድከም ስሜት ነው። ከተለመደው ድካም ለየት ብሎ፣ በእረፍት ወይም በእንቅልፍ ሙሉ በሙሉ አይሻልም። ከተለመዱ የጎንዮሽ ጉዳቶች አንዱ ነው — ከ80% በላይ ሰዎች በኬሞቴራፒ ወይም በራዲዮሽን ወቅት ይሰማቸዋል። የጤና ቡድንዎ ለመቆጣጠርና ለመቋቋም የሚረዱ መንገዶችን እንዲያገኙ ሊረዳዎት ይችላል።

ይህ ገጽ ከካንሰር ወይም ከህክምናው የተነሳ ከባድ ድካም ላለበት ማንኛውም ሰው ነው። የካንሰር ድካም ምን እንደሆነ፣ ምን እንደሚያመጣው፣ ለመቆጣጠር የሚረዱ መንገዶችን እና መቼ እርዳታ ማግኘት እንዳለብዎ ያብራራል።

የካንሰር ድካም ምንድን ነው

የካንሰር ድካም በካንሰር ወይም በካንሰር ህክምና ምክንያት እጅግ የመዛል ወይም የመድከም ስሜት የሚያመጣ ሁኔታ ነው። አንዳንድ ሰዎች ብዙ ጊዜ ከባድ ድካም ይሰማቸዋል እና የዕለት ተዕለት ስራዎችን መስራት አይችሉም። ሌሎች ደግሞ በጣም ደክሟቸው ብቻ ይሰማቸዋል። ካንሰር-ነክ ድካም ተብሎም ሊጠራ ይችላል።

የካንሰር ድካም ከተለመደው ድካም የተለየ ነው። ጤናማ ሰው ሲደክመው፣ ድካሙ ብዙ ጊዜ ከእንቅስቃሴ የመጣ ሲሆን ካረፈ ወይም ከተኛ በኋላ ይጠፋል። የካንሰር ድካም በእንቅልፍ ወይም በእረፍት ሙሉ በሙሉ አይሻልም፣ እና ትንሽ ወይም ምንም እንቅስቃሴ ሳያደርጉም ሊከሰት ይችላል።

የካንሰር ድካም ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- ምንም ጉልበት አለመኖር
- የመዛል ወይም የመክበድ ስሜት
- ለማሰብ ወይም ለማስታወስ መቸገር
- በአካልና በስሜት መዛል
- ከተኛ በኋላም እንኳ የማረፍ ስሜት አለመሰማት

የተለመደ ነው — በማንኛውም ጊዜም ሊመጣ ይችላል

ድካም ከካንሰር ህክምና በጣም ከተለመዱ የጎንዮሽ ጉዳቶች አንዱ ነው። ካንሰር ካለባቸው ሰዎች ከ80% በላይ የሚሆኑት ኬሞቴራፒ ወይም ራዲዮሽን ቴራፒ በሚወስዱበት ጊዜ ድካም ያጋጥማቸዋል።

ድካም ከህክምና በፊት፣ በህክምና ወቅት ወይም ከህክምና በኋላ ሊጀምር ይችላል። አንዳንድ ጊዜ የካንሰር የመጀመሪያ ምልክት ነው፣ ወይም ከምርመራው ውጤት ጭንቀት ሊመጣ ይችላል። ቀስ በቀስ ሊባባስ ወይም በድንገት ሊመጣ ይችላል። ድካም ብዙ ጊዜ ህክምና ካለቀ በኋላ ይቀንሳል፣ ነገር ግን አንዳንድ ሰዎች ለወራት ወይም ለዓመታት ይሰማቸዋል።

ምን ያመጣዋል

ካንሰር ራሱ፣ የካንሰር ህክምናዎች እና የህክምና የጎንዮሽ ጉዳቶች ሁሉም ድካም ሊያመጡ ይችላሉ።

- **ካንሰር ራሱ።** የካንሰር ሴሎች ሰውነት ለጉልበት የሚያስፈልገውን ካሎሪና ንጥረ ምግብ ይጠቀማሉ። ካንሰር የሳይቶካይን (cytokines) መጠንንም ሊጨምር ይችላል — እነዚህ ኢንፌክሽንን ለመዋጋት የሚረዱ ተፈጥሯዊ ንጥረ ነገሮች ሲሆኑ በከፍተኛ መጠን ሲሆኑ ግን ድካም ሊያመጡ ይችላሉ። የደም ካንሰሮች እና ሆርሞኖችን ወይም የምግብ መፈጸሙን የሚነኩ ካንሰሮች ድካም የማምጣት እድላቸው ከፍ ያለ ነው።
- **ህክምናዎች።** ቀደ ጥገና፣ ኬሞቴራፒ፣ ራዲየሽን ቴራፒ፣ የሆርሞን ቴራፒ፣ አሚኖግሌኒክ እና ታርጌትድ ቴራፒ ሁሉም ጉልበትን ሊቀንሱ ይችላሉ። ከአንድ በላይ ህክምና መውሰድ ድካምን ሊጨምር ይችላል።
- **ሌሎች የጎንዮሽ ጉዳቶች።** የደም ማነስ (anemia)፣ የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ ተቅማጥ፣ ድንገተኛ የሙቀት ስሜት (hot flashes)፣ ኢንፌክሽን፣ ህመም፣ የእንቅልፍ ችግሮች እና ማስታወክ ሁሉም ድካምን ሊያመጡ ወይም ሊያባብሱ ይችላሉ።
- **የካንሰር ስሜታዊ ተጽዕኖ።** ጭንቀት፣ ስጋት እና ከፍተኛ የስሜት መረበሽ ድካምን፣ እንቅልፍ ማጣትን እና የምግብ ፍላጎት ማጣትን ጨምሮ አካላዊ ችግሮችን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

ከቡድንዎ ጋር መነጋገር

በጣም የደከሙና የዛሉ ከሆነ ለጤና ቡድንዎ ይነገሩ — በተለይ የተለመዱ እንቅስቃሴዎችን መስራት ካልቻሉ ወይም ካረፉ በኋላም እንኳ በጣም ደክመው ከሆነ።

ሐኪምዎ በየቀኑ የጉልበትዎን ደረጃ የሚመዘግቡበት ቻርት፣ መዝገብ ወይም የድካም ማስታወሻ ደብተር ሊሰጥዎት ይችላል። ከአካል ምርመራ እና ከደም ምርመራዎች (የደም ማነስን ወይም ኢንፌክሽንን ለማየት) ጋር፣ ይህ ቡድንዎ ድካምዎን ለመቆጣጠር የተሻለውን መንገድ እንዲያገኝ ይረዳል።

ድካምን ለማከምና ለመቆጣጠር የሚረዱ መንገዶች

ቡድንዎ ብዙ ጊዜ ድካምን የሚያክመው ተያያዥ ሁኔታዎችን እንደ የደም ማነስ፣ ህመም ወይም ድባቱ በማስታገስ ነው። መንስኤው ካልታወቀ፣ ምልክቶቹን ያከማሉ እና የመቋቋሚያ መንገዶችን ያስተምሩዎታል።

ድካምን ለመቀነስ ወይም ለመቆጣጠር ሊረዱ የሚችሉ ነገሮች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- **እረፍትና እንቅልፍ።** ጥሩ የእንቅልፍ ልማዶችን ይለማመዱ፣ በቀን ከአንድ ሰዓት ያነሰ አጭር እንቅልፍ ያቅዱ፣ እና ጉልበትዎ ከፍተኛ በሆነበት ጊዜ በጣም አስፈላጊ በሆነው ነገር ይጀምሩ።
- **የአካል ብቃት እንቅስቃሴ።** የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ የእግር ጉዞን ጨምሮ፣ በህክምና ወቅትና ከህክምና በኋላ የተሻለ ስሜት እንዲሰማዎትና ተጨማሪ ጉልበት እንዲኖርዎ ሊረዱ ይችላል። የሚወዱትን እንቅስቃሴ ይምረጡ እና ከቡድንዎ ጋር እቅድ ያውጡ።
- **ምግብና መጠጥ።** የተመዘገበ የአመጋገብ ባለሙያ (registered dietitian) ለጉልበት የሚያስፈልጉዎትን ንጥረ ምግቦች እንዲያገኙ ሊረዳዎት ይችላል። ብዙ ሰዎች ከሶስት ትላልቅ ምግቦች ይልቅ ትንንሽና ተደጋጋሚ ምግቦች ቀለል ሆነው ያገኟቸዋል። ብዙ ውሃ ይጠጡ እና ካፌይንና አልኮልን ይቀንሱ።
- **የእእምሮ-አካል ልምምዶች።** ቺጎንግ (Qigong)፣ ታይ ቺ (tai chi) እና የጋ ካንሰር ላለባቸው ሰዎች ድካምን እንደሚቀንሱ ተገኝቷል። የመዝናኛና ዘዴዎች፣ የተመራ ምናብ (guided imagery) እና አኩፓሪክቸር ሊረዱም ይችላሉ።

NCI ለካንሰር ድካም መደበኛ የመድሃኒት ህክምናዎች እንደሌሉ ይገልጻል፣ ምንም እንኳ በርካታ መድሃኒቶች በጥናት ላይ ቢሆኑም። FDA ሳይኮስቲሙላንቶችን (psychostimulants) ድካምን ለማከም አላጸደቀም።

ቶሎ እርዳታ ማግኘት ያለብዎት መቼ ነው

- **ወደ 911 ይደውሉ ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።** ሲነሱ ወይም ክፍሉን አቋርጠው ሲራመዱ ራስዎን ከሳቱ ወይም ሊስቱ ከቀረቡ።

- **ወደ 911 ይደውሉ፡** የደረት ህመም ወይም የመተንፈስ ችግር ካለብዎ። MedlinePlus ለማንኛውም የመተንፈስ ችግር ምልክት ወደ 911 እንዲደውሉ ይመክራል።
- **ወዲያውኑ ለህክምና ቡድንዎ ይደውሉ፡** ድካሙ ከትንፋሽ ማጠር፣ ከፈጣን የልብ ምት፣ ከራስ መዞር ወይም ከገረጣ ቆዳ ጋር ከመጣ። NCI እነዚህን የደም ማነስ ምልክቶች አድርጎ ይዘረዝራቸዋል፤ የደም ማነስ ደግሞ ከተገኘ በኋላ ሊታከም ይችላል።
- **በዚያው ቀን ለህክምና ቡድንዎ ይደውሉ፡** መዛሉ ቀስ በቀስ ከመጨመር ይልቅ በአንድ ወይም በሁለት ቀን ውስጥ በድንገት ከታየ።
- **በፍጹም አይጠብቁ፡** ህክምና በሚወስዱበት ወቅት መዛሉ ከ100.4°F (38°C) ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ ትኩሳት ወይም ከሚያንቀጠቅጥ ብርድ ጋር ከመጣ። CDC በካንሰር ህክምና ወቅት የሚመጣ ትኩሳትን እንደ ድንገተኛ ሁኔታ ይቆጥረዋል፤ ስለዚህ ቡድንዎ የሰጠዎትን አስቸኳይ ቁጥር ይጠቀሙ ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።
- **በአንድ ወይም በሁለት ቀን ውስጥ ለህክምና ቡድንዎ ይደውሉ፡** የተለመዱ እንቅስቃሴዎችዎን ለመስራት በጣም ከደከሙ፣ ወይም ካረፉና ከተኙ በኋላም እንኳ አሁንም ዝለው ከሆነ። NCI በትክክል ይህንን እንዲያሳውቁ ይጠይቃል።
- **በአንድ ወይም በሁለት ቀን ውስጥ ለህክምና ቡድንዎ ይደውሉ፡** ዝቅተኛ ጉልበት ስሜትዎን እያወረደው ከሆነ፣ ወይም መንቀሳቀስ በጣም ከባድ ስለሚመስል ምግብና ፈሳሽ እየዘለሉ ከሆነ።

የደም ማነስ ምልክቶች ምንጭ፡- [National Cancer Institute — የደም ማነስና የካንሰር ህክምና](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia)። የትኩሳት ምክር ምንጭ፡- [CDC — ትኩሳትና የካንሰር ህክምና](https://cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)። የመተንፈስ ምክር ምንጭ፡- [MedlinePlus — የመተንፈስ ችግሮች](https://medlineplus.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm)።

ድጋፍ ማግኘት

ብቻዎን አይደሉም። ቤተሰብና ጓደኞች እንደ ምግብ ማዘጋጀት፣ ማጽዳት እና መኪና መንዳት ባሉ ስራዎች ሊረዱ ይችላሉ። ነርስዎ ወይም ማህበራዊ ሰራተኛዎ እንደ መመገብና ገላ መታጠብ ላሉ የግል ፍላጎቶች አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ሊረዱዎት ይችላሉ። እንዲሁም ድካም ያለበትን ሰው የሚንከባከቡ ከሆነ፣ ለእርስዎም ድጋፍና መገልገያዎች አሉ።

በታመነ ምንጭ ላይ የተመሠረተ

ይህ በNational Cancer Institute ላይ የተመሠረተ የትምህርት ይዘት በቀላል ቋንቋ የተተረጎመ ነው። ሙሉና ወቅታዊ መረጃ ለማግኘት እባክዎ የመጀመሪያውን ምንጭ ያንብቡ። ለትምህርት ብቻ የቀረበ ነው — የሕክምና ምክር አይደለም። ሁልጊዜ ከራስዎ የሕክምና ቡድን ጋር ይነጋገሩ።

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/fatigue

የተሻሻለው፡- 2026-09-29

ነፃ አስተርጓሚ የማግኘት መብት አለዎት። በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ የፌዴራል የገንዘብ ድጋፍ የሚያገኙ ሆስፒታሎችና ክሊኒኮች ብቁ አስተርጓሚ ያለ ምንም ክፍያ ሊያቀርቡልዎ ይገባል። በእንግሊዝ መቀበያ ወይም ከቀጠሮዎ በፊት አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ። እንዲያስተረጉምልዎ የቤተሰብ አባል ወይም ልጅ ይዘው መምጣት እያስፈልግዎትም።

በመስመር ላይ፡- cancerexplained.org/languages/am/fatigue

ከcancerexplained.org ላይ ካለው የእንግሊዝኛ ጽሑፍ የተተረጎመ። ከምንጩ ጋር የተረጋገጠው የእንግሊዝኛው ቅጂ ነው።

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

ሳይለውጥ ማተም፣ መቅዳትና ማጋራት በነፃ ይቻላል። ፈቃድ አያስፈልግም። አባክዎ የሕክምና ይዘቱን አይለውጡ። ምንጭ፡- cancerexplained.org። የትምህርት መረጃ ነው፣ የሕክምና ምክር አይደለም።