

إرهاق السرطان: لماذا يحدث وما الذي يساعد

إرهاق السرطان هو الشعور بالإرهاك أو التعب الشديد بسبب السرطان أو علاجه. وعلى عكس التعب العادي، لا تزيله الراحة أو النوم تمامًا. وهو من أكثر الآثار الجانبية شيوعًا — إذ يشعر به أكثر من 80% من الناس أثناء العلاج الكيميائي أو الإشعاعي. ويمكن لفريق الرعاية الصحية مساعدتك في إيجاد طرق للتعامل معه والتكيف معه.

هذه الصفحة لكل من يعاني من تعب شديد بسبب السرطان أو علاجه. وهي تشرح ما هو إرهاق السرطان، وما أسبابه، وطرق التعامل معه، ومتى تطلب المساعدة.

ما هو إرهاق السرطان

إرهاق السرطان حالة يسببها السرطان أو علاجه، تشعر فيها بالإرهاك أو التعب الشديد. بعض الناس يشعرون بإرهاق شديد معظم الوقت ولا يستطيعون القيام بمهامهم اليومية. وآخرون يشعرون فقط بتعب كبير. وقد يُسمى أيضًا الإرهاق المرتبط بالسرطان. **إرهاق السرطان يختلف عن التعب العادي.** عندما يتعب الشخص السليم، يكون التعب عادةً بسبب النشاط ويزول بعد الراحة أو النوم. أما إرهاق السرطان فلا يزول تمامًا بالنوم أو الراحة، وقد يحدث بعد نشاط قليل أو دون أي نشاط.

من علامات إرهاق السرطان:

- عدم وجود أي طاقة
- الشعور بالاستنزاف أو الثقل
- صعوبة في التفكير أو التذكر
- الشعور بالإرهاك الجسدي والنفسي
- عدم الشعور بالراحة حتى بعد النوم

إنه شائع — ويمكن أن يأتي في أي وقت

الإرهاق من أكثر الآثار الجانبية شيوعًا لعلاج السرطان. أكثر من 80% من المصابين بالسرطان يعانون من الإرهاق أثناء تلقي العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي.

قد يبدأ الإرهاق قبل العلاج أو أثناءه أو بعده. وأحيانًا يكون عَرَضًا مبكرًا للسرطان، أو قد ينتج عن ضغط التشخيص. وقد يزداد سوءًا تدريجيًا أو يأتي فجأة. وعادةً ما يقل الإرهاق بعد انتهاء العلاج، لكن بعض الناس يظلون يشعرون به لشهور أو سنوات.

ما الذي يسببه

السرطان نفسه، وعلاجات السرطان، والآثار الجانبية للعلاج، كلها يمكن أن تسبب الإرهاق.

- **السرطان نفسه.** تستهلك الخلايا السرطانية السرعات الحرارية والعناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك للطاقة. ويمكن للسرطان أيضًا أن يرفع مستويات السيتوكينات (cytokines) — وهي مواد طبيعية تساعد على مقاومة العدوى لكنها قد تسبب الإرهاق عندما تكون مستوياتها مرتفعة. وسرطانات الدم، والسرطانات التي تؤثر على الهرمونات أو الهضم، أكثر احتمالًا لأن تسبب الإرهاق.

- **العلاجات.** الجراحة، والعلاج الكيميائي، والعلاج الإشعاعي، والعلاج الهرموني، والعلاج المناعي، والعلاج الموجّه، كلها يمكن أن تقلل طاقتك. وتلقي أكثر من علاج واحد قد يزيد الإرهاق.
- **آثار جانبية أخرى.** فقر الدم (الأنيميا)، وفقدان الشهية، والإسهال، والتهبات الساخنة، والعدوى، والألم، ومشكلات النوم، والقيء، كلها يمكن أن تسبب الإرهاق أو تزيده سوءًا.
- **الأثر النفسي للسرطان.** القلق والهم والضيق الشديد يمكن أن تؤدي إلى مشكلات جسدية منها الإرهاق والأرق وفقدان الشهية.

التحدث مع فريقك

أخبر فريق الرعاية الصحية إذا شعرت بضعف وتعب شديدين — خاصة إذا لم تستطع القيام بأنشطتك المعتادة أو كنت لا تزال متعبًا جدًا حتى بعد الراحة.

قد يعطيك طبيبك جدولًا أو سجلًا أو مذكرات للإرهاق لتدوين مستوى طاقتك كل يوم. وإلى جانب الفحص البدني وتحاليل الدم (للكشف عن فقر الدم أو العدوى)، يساعد ذلك فريقك على إيجاد أفضل طريقة للتعامل مع إرهاقك.

طرق علاج الإرهاق والتعامل معه

كثيرًا ما يعالج فريقك الإرهاق بتخفيف الحالات المرتبطة به، مثل فقر الدم أو الألم أو الاكتئاب. وعندما لا يكون السبب معروفًا، يعالجون الأعراض ويعلمونك طرقًا للتكيف.

من الأمور التي قد تساعد على تخفيف الإرهاق أو التعامل معه:

- **الراحة والنوم.** اتبع عادات نوم جيدة، وخطط لقيولات قصيرة أقل من ساعة خلال النهار، وابدأ بالأهم عندما تكون طاقتك في أعلى مستوياتها.
- **التمارين والنشاط البدني.** التمارين، ومنها المشي، قد تساعدك على الشعور بتحسّن والحصول على طاقة أكبر أثناء العلاج وبعده. اختر نشاطًا تستمتع به وضع خطة مع فريقك.
- **الطعام والشراب.** يمكن لأخصائي تغذية معتمد أن يساعدك في الحصول على العناصر الغذائية التي تحتاجها للطاقة. يجد كثير من الناس أن الوجبات الصغيرة المتكررة أسهل من ثلاث وجبات كبيرة. اشرب الكثير من الماء وقلل من الكافيين والكحول.
- **ممارسات العقل والجسد.** وُجد أن تمارين تشي غونغ (qigong) وتاي تشي (tai chi) واليوغا تقلل الإرهاق لدى المصابين بالسرطان. وقد تساعد أيضًا تقنيات الاسترخاء والتخيل الموجّه والوخز بالإبر.
- يقول NCI إنه لا توجد علاجات دوائية قياسية لإرهاق السرطان، مع أن عدة أدوية قيد الدراسة. ولم توافق FDA على المنشطات النفسية (psychostimulants) لعلاج الإرهاق.

متى تطلب المساعدة في وقت أبكر

- **اتصل بـ 911 أو اذهب إلى قسم الطوارئ إذا فقدت الوعي، أو كدت تفقده، عندما تقف أو تمشي عبر الغرفة.**
- **اتصل بـ 911 إذا كان لديك ألم في الصدر أو صعوبة في التنفس.** تقول MedlinePlus اتصل بـ 911 عند أي علامة على صعوبة التنفس.
- **اتصل بفريق رعايتك فورًا إذا جاء التعب مع ضيق في النفس، أو تسارع في ضربات القلب، أو دوخة، أو شحوب في الجلد.** يذكر NCI هذه كعلامات لفقر الدم، وهو قابل للعلاج بمجرد اكتشافه.
- **اتصل بفريق رعايتك في اليوم نفسه إذا ظهر الإنهاك فجأة خلال يوم أو يومين بدلاً من أن يتزايد ببطء.**
- **لا تنتظر أبدًا إذا جاء الإنهاك مع حرارة 100.4°F (38°C) أو أعلى، أو مع قشعريرة ورجفة، أثناء تلقيك العلاج.** تعتبر CDC الحمى أثناء علاج السرطان حالة طارئة، لذا استخدم الرقم العاجل الذي أعطاك إياه فريقك أو توجه إلى قسم الطوارئ.

- اتصل بفريق رعايتك خلال يوم أو يومين إذا كنت أضعف من أن تقوم بأنشطتك المعتادة، أو كنت لا تزال منهكاً بعد الراحة والنوم. يطلب منك NCI الإبلاغ عن ذلك تحديداً.
- اتصل بفريق رعايتك خلال يوم أو يومين إذا كان نقص الطاقة يُضعف معنوياتك، أو كنت تتخطى الوجبات والسوائل لأن الحركة تبدو صعبة جداً.

مصدر علامات فقر الدم: المعهد الوطني للسرطان (NCI) — فقر الدم وعلاج السرطان (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia). مصدر نصيحة الحمى: CDC — الحمى وعلاج السرطان (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.htm). مصدر نصيحة التنفس: MedlinePlus — صعوبات التنفس (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm).

الحصول على الدعم

أنت لست وحدك. يمكن للعائلة والأصدقاء المساعدة في مهام مثل إعداد الطعام والتنظيف والقيادة. وقد يساعدك الممرض أو الأخصائي الاجتماعي في إيجاد خدمات للاحتياجات الشخصية مثل الأكل والاستحمام. وإذا كنت تعتني بشخص يعاني من الإرهاق، فهناك دعم وموارد متاحة لك أيضاً.

استناداً إلى مصدر موثوق

هذه ترجمة مبسطة لمحتوى تثقيفي يستند إلى National Cancer Institute. يُرجى قراءة المصدر الأصلي للحصول على معلومات كاملة ومحدثة. هذا المحتوى للتثقيف فقط وليس نصيحة طبية. تحدث دائماً مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

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

آخر تحديث: 2026-09-29

لك الحق في مترجم فوري مجاني. يجب على المستشفيات والعيادات التي تتلقى تمويلاً فيدرالياً في الولايات المتحدة أن توفر لك مترجماً فوراً مؤهلاً دون أي تكلفة. يمكنك طلب ذلك عند الاستقبال أو قبل موعدك. لست مضطراً لإحضار أحد أفراد العائلة أو طفل للترجمة لك.

على الإنترنت: cancerexplained.org/languages/ar/fatigue

مترجمة من المقالة الإنجليزية على cancerexplained.org. النسخة الإنجليزية هي التي رُوجعت مقارنةً بالمصدر.

معلومات تثقيفية فقط وليست نصيحة طبية. ساعد نظام تحرير مدعوم بالذكاء الاصطناعي في إعداد هذه الصفحة. لم يراجعها أي مراجع طبي مسمى ما لم يُذكر اسم مراجع.

يمكنك طباعتها ونسخها ومشاركتها مجاناً دون تغيير. لا حاجة إلى إذن. يُرجى عدم تعديل المحتوى الطبي. المصدر: cancerexplained.org. معلومات تثقيفية، وليست نصيحة طبية.