

કેન્સરનો થાક: તે શા માટે થાય છે અને શું મદદ કરે છે

કેન્સરનો થાક એટલે કેન્સર કે તેની સારવારને કારણે ખૂબ જ નિયોવાઈ ગયેલા અથવા અત્યંત થાકેલા હોવાની લાગણી. સામાન્ય થાકથી વિપરીત, તે આરામ કે ઊંઘથી પૂરેપૂરો દૂર થતો નથી. તે સૌથી સામાન્ય આડઅસરોમાંની એક છે—કીમોથેરાપી કે રેડિયેશન દરમિયાન 80% થી વધુ લોકો તેને અનુભવે છે. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તેને સંભાળવા અને તેનો સામનો કરવાના ઉપાયો શોધવામાં તમારી મદદ કરી શકે છે.

આ પાનું કેન્સર કે તેની સારવારથી થતા અત્યંત થાકનો સામનો કરી રહેલી દરેક વ્યક્તિ માટે છે. તેમાં કેન્સરનો થાક શું છે, તેનું કારણ શું છે, તેને સંભાળવાના ઉપાયો, અને ક્યારે મદદ લેવી તે આવરી લેવામાં આવ્યું છે.

કેન્સરનો થાક શું છે

કેન્સરનો થાક એ કેન્સર કે કેન્સરની સારવારને કારણે થતી એવી સ્થિતિ છે જેમાં તમે નિયોવાઈ ગયેલા કે અત્યંત થાકેલા અનુભવો છો. કેટલાક લોકો મોટા ભાગનો સમય અત્યંત થાક અનુભવે છે અને રોજિંદાં કામો કરી શકતા નથી. બીજા લોકો ફક્ત ખૂબ થાકેલા અનુભવે છે. તેને કેન્સર સંબંધિત થાક પણ કહેવાય છે.

કેન્સરનો થાક સામાન્ય થાકથી જુદો છે. જ્યારે કોઈ સ્વસ્થ વ્યક્તિ થાકેલી હોય, ત્યારે થાક સામાન્ય રીતે પ્રવૃત્તિને કારણે હોય છે અને આરામ કે ઊંઘ પછી દૂર થઈ જાય છે. કેન્સરનો થાક ઊંઘ કે આરામથી પૂરેપૂરો દૂર થતો નથી, અને તે ઓછી કે બિલકુલ પ્રવૃત્તિ વગર પણ થઈ શકે છે.

કેન્સરના થાકનાં ચિહ્નોમાં આનો સમાવેશ થાય છે:

- કોઈ શક્તિ ન હોવી
- નિયોવાઈ ગયેલા કે ભારે લાગવું
- વિચારવામાં કે યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી
- શારીરિક અને ભાવનાત્મક રીતે નિયોવાઈ ગયેલા લાગવું
- ઊંઘ્યા પછી પણ આરામ મળ્યો હોય તેવું ન લાગવું

તે સામાન્ય છે—અને ગમે ત્યારે આવી શકે છે

થાક કેન્સરની સારવારની સૌથી સામાન્ય આડઅસરોમાંની એક છે. કેન્સર ધરાવતા 80% થી વધુ લોકો કીમોથેરાપી કે રેડિયેશન થેરાપી લેતી વખતે થાક અનુભવે છે.

થાક સારવાર પહેલાં, દરમિયાન કે પછી શરૂ થઈ શકે છે. ક્યારેક તે કેન્સરનું શરૂઆતનું લક્ષણ હોય છે, અથવા તે નિદાનના તણાવથી આવી શકે છે. તે ધીમે ધીમે વધી શકે છે અથવા અચાનક આવી શકે છે. સારવાર પૂરી થયા પછી થાક સામાન્ય રીતે ઘટે છે, પરંતુ કેટલાક લોકો મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી તેને અનુભવે છે.

તેનું કારણ શું છે

કેન્સર પોતે, કેન્સરની સારવારો, અને સારવારની આડઅસરો—આ બધાં થાકનું કારણ બની શકે છે.

- **કેન્સર પોતે.** કેન્સરના કોષો એ કેલરી અને પોષક તત્ત્વો વાપરે છે જેની તમારા શરીરને શક્તિ માટે જરૂર હોય છે. કેન્સર સાયટોકાઇન (cytokines)નું સ્તર પણ વધારી શકે છે—આ કુદરતી પદાર્થો ચેપ સામે લડવામાં મદદ કરે છે પણ ઊંચા સ્તરે થાક લાવી શકે છે. લોહીનાં કેન્સર, અને હોર્મોન કે પાચનને અસર કરતાં કેન્સર થાક લાવે તેવી શક્યતા વધુ હોય છે.
- **સારવારો.** સર્જરી, કીમોથેરાપી, રેડિયેશન થેરાપી, હોર્મોન થેરાપી, ઇમ્યુનોથેરાપી અને ટાર્ગેટેડ થેરાપી—આ બધાં તમારી શક્તિ ઘટાડી શકે છે. એક કરતાં વધુ સારવાર લેવાથી થાક વધી શકે છે.
- **બીજી આડઅસરો.** એનિમિયા (લોહીની ઊણપ), ભૂખ ન લાગવી, ઝાડા, અચાનક ગરમીની લહેર (hot flashes), ચેપ, દુખાવો, ઊંઘની તકલીફો અને ઊલટી—આ બધાં થાક લાવી શકે છે અથવા તેને વધારી શકે છે.
- **કેન્સરની ભાવનાત્મક અસર.** ચિંતા, ફિક્કર અને ભારે માનસિક તણાવ થાક, અનિદ્રા અને ભૂખ ન લાગવા સહિત શારીરિક સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે.

તમારી ટીમ સાથે વાત કરવી

જો તમે ખૂબ નબળાઈ અને થાક અનુભવો તો તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને જણાવો—ખાસ કરીને જો તમે તમારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ ન કરી શકતા હો અથવા આરામ કર્યા પછી પણ ખૂબ થાકેલા હો.

તમારા ડોક્ટર તમને દરરોજ તમારી શક્તિનું સ્તર નોંધવા માટે ચાર્ટ, લોગ, કે થાકની ડાયરી આપી શકે છે. શારીરિક તપાસ અને લોહીની તપાસો (એનિમિયા કે ચેપ તપાસવા) સાથે, આ તમારી ટીમને તમારો થાક સંભાળવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય શોધવામાં મદદ કરે છે.

થાકની સારવાર અને તેને સંભાળવાના ઉપાયો

તમારી ટીમ ઘણી વાર એનિમિયા, દુખાવો કે ડિપ્રેશન જેવી સંબંધિત સ્થિતિઓમાં રાહત આપીને થાકની સારવાર કરે છે. જ્યારે કારણ જાણીતું ન હોય, ત્યારે તેઓ લક્ષણોની સારવાર કરે છે અને તમને તેનો સામનો કરવાના ઉપાયો શીખવે છે.

થાક ઘટાડવામાં કે સંભાળવામાં મદદ કરી શકે તેવી બાબતોમાં આનો સમાવેશ થાય છે:

- **આરામ અને ઊંઘ.** ઊંઘની સારી ટેવો પાળો, દિવસ દરમિયાન એક કલાકથી ઓછી ઝૂપકીઓનું આયોજન કરો, અને જ્યારે તમારી શક્તિ સૌથી વધુ હોય ત્યારે સૌથી મહત્વના કામથી શરૂઆત કરો.
- **કસરત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ.** ચાલવા સહિતની કસરત સારવાર દરમિયાન અને પછી તમને સારું અનુભવવામાં અને વધુ શક્તિ મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે. તમને ગમતી પ્રવૃત્તિ પસંદ કરો અને તમારી ટીમ સાથે યોજના બનાવો.
- **ખોરાક અને પીણાં.** રજિસ્ટર્ડ ડાયેટિશિયન (આહારશાસ્ત્રી) તમને શક્તિ માટે જરૂરી પોષક તત્ત્વો મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે. ઘણા લોકોને ત્રણ મોટા ભોજન કરતાં નાનાં, વારંવારનાં ભોજન સહેલાં લાગે છે. પુષ્કળ પાણી પીઓ અને કેફીન તથા આલ્કોહોલ મર્યાદિત કરો.
- **મન-શરીરની પ્રથાઓ.** કિગોંગ (Qigong), તાઈ ચી (tai chi) અને યોગ કેન્સર ધરાવતા લોકોમાં થાક ઘટાડતા હોવાનું જણાયું છે. આરામની પદ્ધતિઓ, માર્ગદર્શિત કલ્પના (guided imagery) અને એક્યુપંક્ચર પણ મદદ કરી શકે છે.

NCI કહે છે કે કેન્સરના થાક માટે કોઈ પ્રમાણભૂત દવાની સારવાર નથી, જોકે ઘણી દવાઓ પર અભ્યાસ ચાલી રહ્યો છે. FDA એ થાકની સારવાર માટે સાયકોસ્ટિમ્યુલન્ટ્સ (psychostimulants)ને મંજૂરી આપી નથી.

વહેલી મદદ ક્યારે લેવી

- **911 પર કોલ કરો અથવા ઇમરજન્સી વિભાગમાં જાઓ જો** તમે ઊભા થાઓ કે ઓરડામાં ચાલો ત્યારે બેભાન થઈ જાઓ, અથવા બેભાન થવાની તૈયારીમાં હો.
- **911 પર કોલ કરો જો** તમને છાતીમાં દુખાવો કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ હોય. MedlinePlus કહે છે કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફના કોઈ પણ ચિહ્ન માટે 911 પર કોલ કરો.

- તરત જ તમારી સંભાળ ટીમને કોલ કરો જો થાકની સાથે શ્વાસ ચડવો, હૃદયના ઝડપી ધબકારા, માથું હળવું લાગવું (ચક્કર જેવું), અથવા ફિક્કી પડી ગયેલી ચામડી હોય. NCI અને એનિમિયાનાં ચિહ્નો તરીકે ગણાવે છે, અને એનિમિયા જાણ થયા પછી સારવાર કરી શકાય છે.
- એ જ દિવસે તમારી સંભાળ ટીમને કોલ કરો જો થાક ધીમે ધીમે વધવાને બદલે એક-બે દિવસમાં અચાનક દેખાય.
- જરા પણ રાહ ન જુઓ જો સારવાર ચાલુ હોય ત્યારે થાકની સાથે 100.4°F (38°C) કે તેથી વધુ તાપમાન હોય, અથવા ધ્રુજાવતી ઠંડી હોય. CDC કેન્સરની સારવાર દરમિયાન આવતા તાવને ઇમરજન્સી ગણે છે, તેથી તમારી ટીમે આપેલો તાત્કાલિક નંબર વાપરો અથવા ઇમરજન્સી વિભાગમાં જાઓ.
- એક-બે દિવસમાં તમારી સંભાળ ટીમને કોલ કરો જો તમે તમારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ સંભાળી ન શકો એટલા નબળા હો, અથવા આરામ અને ઊંઘ પછી પણ નિયોવાઈ ગયેલા હો. NCI તમને બરાબર આ જ જાણ કરવા કહે છે.
- એક-બે દિવસમાં તમારી સંભાળ ટીમને કોલ કરો જો ઓછી શક્તિ તમારા મનને નિરાશ કરી રહી હોય, અથવા હલનચલન ખૂબ ભારે લાગવાને કારણે તમે ભોજન અને પ્રવાહી છોડી રહ્યા હો.

એનિમિયાનાં ચિહ્નોનો સ્રોત: [National Cancer Institute — એનિમિયા અને કેન્સરની સારવાર](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia). તાવ અંગેની સલાહનો સ્રોત: [CDC — તાવ અને કેન્સરની સારવાર](https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html). શ્વાસ અંગેની સલાહનો સ્રોત: [MedlinePlus — શ્વાસ લેવામાં તકલીફ](https://www.medlineplus.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm).

સહાય મેળવવી

તમે એકલા નથી. કુટુંબીજનો અને મિત્રો ભોજન બનાવવું, સફાઈ કરવી અને વાહન ચલાવવું જેવાં કામોમાં મદદ કરી શકે છે. તમારી નર્સ કે સામાજિક કાર્યકર તમને ખાવા અને નહાવા જેવી અંગત જરૂરિયાતો માટેની સેવાઓ શોધવામાં મદદ કરી શકે છે. અને જો તમે થાક ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિની સંભાળ રાખતા હો, તો તમારા માટે પણ સહાય અને સંસાધનો ઉપલબ્ધ છે.

વિશ્વસનીય સ્રોત પર આધારિત

આ National Cancer Institute પર આધારિત શૈક્ષણિક સામગ્રીનો સરળ ભાષામાં અનુવાદ છે. સંપૂર્ણ અને અદ્યતન માહિતી માટે કૃપા કરીને મૂળ સ્રોત વાંચો. ફક્ત શૈક્ષણિક માહિતી — તબીબી સલાહ નથી. હંમેશા તમારી પોતાની કેર ટીમ સાથે વાત કરો.

National Cancer Institute: [cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/fatigue](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/fatigue)

અપડેટ કર્યું: 2026-09-29

તમને મફત દુભાષિયો મેળવવાનો અધિકાર છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં જે હોસ્પિટલો અને ક્લિનિકો ફેડરલ ભંડોળ મેળવે છે, તેમણે તમને કોઈ ખર્ચ વિના લાયક દુભાષિયો આપવો જ પડે છે. તમે રિસેપ્શન પર અથવા તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં દુભાષિયો માંગી શકો છો. તમારા માટે ભાષાંતર કરવા તમારે પરિવારના સભ્ય કે બાળકને સાથે લાવવાની જરૂર નથી.

ઓનલાઇન: cancerexplained.org/languages/gu/fatigue

cancerexplained.org પરના અંગ્રેજી લેખમાંથી અનુવાદિત. સ્રોત સાથે ચકાસાયેલું સંસ્કરણ અંગ્રેજી સંસ્કરણ છે.

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.

કોઈ ફેરફાર વિના મફતમાં છાપી, નકલ કરી અને શેર કરી શકાય છે. પરવાનગીની જરૂર નથી. કૃપા કરીને તબીબી સામગ્રીમાં ફેરફાર કરશો નહીં. સંદર્ભ: cancerexplained.org. શૈક્ષણિક માહિતી, તબીબી સલાહ નથી.