

Gajiyar Kansa: Dalilin Da Take Faruwa Da Abin Da Ke Taimakawa

Gajiyar kansa ita ce jin galabaita ko matsananciyar gajiya saboda kansa ko maganinta. Ba kamar gajiya ta yau da kullum ba, hutu ko barci ba sa kwar da ita gaba daya. Tana daya daga cikin illolin da suka fi yawa—fiye da 80% na mutane suna jin ta yayin chemotherapy ko radiation. Kungiyar kula da lafiyarku za ta iya taimaka muku samun hanyoyin sarrafa ta da jure mata.

Wannan shafi na duk wanda ke fama da matsananciyar gajiya daga kansa ko maganinta. Ya kunshi abin da gajiyar kansa take, abin da ke haifar da ita, hanyoyin sarrafa ta, da lokacin da za a nemi taimako.

Mene ne gajiyar kansa

Gajiyar kansa wani yanayi ne da kansa ko maganin kansa ke haifarwa wanda a cikinsa kuke jin galabaita ko matsananciyar gajiya. Wasu mutane suna jin matsananciyar gajiya mafi yawan lokaci kuma ba sa iya yin ayyukan yau da kullum. Wasu kuma suna jin gajiya sosai kawai. Ana kuma iya kiran ta gajiya mai alaka da kansa.

Gajiyar kansa ta bambanta da gajiya ta yau da kullum. Idan mutum mai lafiya ya gaji, yawanci aiki ne ke haifar da gajiyar kuma tana tafiya bayan hutu ko barci. Barci ko hutu ba sa kwar da gajiyar kansa gaba daya, kuma tana iya faruwa bayan ɗan aiki kaɗan ko ba tare da wani aiki ba.

Alamun gajiyar kansa sun haɗa da:

- Rashin kuzari ko kaɗan
- Jin an zuke ku ko jiki ya yi nauyi
- Samun wahalar tunani ko tunawa
- Jin galabaita a jiki da kuma a zuciya
- Rashin jin an huta ko da bayan barci

Ta zama ruwan dare—kuma tana iya zuwa a kowane lokaci

Gajiya tana ɗaya daga cikin illolin maganin kansa da suka fi yawa. Fiye da 80% na mutanen da ke da kansa suna fuskantar gajiya yayin karɓar chemotherapy ko radiation therapy.

Gajiya na iya farawa kafin magani, yayin magani, ko bayan magani. Wani lokaci alama ce ta farko ta kansa, ko kuma tana iya zuwa daga damuwar gano cutar. Tana iya karuwa a hankali ko ta zo

farat ɗaya. Yawanci gajiya tana raguwa bayan an gama magani, amma wasu mutane suna ci gaba da jin ta na tsawon watanni ko shekaru.

Abin da ke haifar da ita

Kansa kanta, magungunan kansa, da illolin magani duk suna iya haifar da gajiya.

- **Kansa kanta.** Kwayoyin kansa suna amfani da kalori da sinadaran abinci da jikinku ke bukata don kuzari. Kansa kuma na iya kara yawan cytokines—sinadarai na halitta da ke taimakawa wajen yakar kamuwa da cuta amma suna iya haifar da gajiya idan sun yi yawa. Kansa na jini, da kansa da ke shafar hormones ko narkewar abinci, sun fi yiwuwar haifar da gajiya.
- **Magunguna.** Tiyata, chemotherapy, radiation therapy, maganin hormone, immunotherapy, da targeted therapy duk suna iya rage kuzarinku. Karbar magani fiye da ɗaya na iya kara gajiya.
- **Wasu illoli.** Karancin jini (anemia), rashin sha'awar abinci, gudawa, zafin jiki na farat ɗaya (hot flashes), kamuwa da cuta, ciwo, matsalolin barci, da amai duk suna iya haifar da gajiya ko kara ta.
- **Tasirin kansa a zuciya.** Fargaba, damuwa, da tsananin kuncin zuciya na iya haifar da matsalolin jiki ciki har da gajiya, rashin barci, da rashin sha'awar abinci.

Magana da kungiyarku

Ku gaya wa kungiyar kula da lafiyarku idan kuna jin rauni da gajiya sosai—musamman idan ba za ku iya yin ayyukanku na yau da kullum ba ko har yanzu kuna gajiye sosai ko da bayan hutu.

Likitanku na iya ba ku jadawali, rajista, ko littafin gajiya don rubuta matakin kuzarinku kowace rana. Tare da gwajin jiki da gwaje-gwajen jini (don duba karancin jini ko kamuwa da cuta), wannan yana taimaka wa kungiyarku samun hanya mafi kyau ta sarrafa gajiyyarku.

Hanyoyin magancewa da sarrafa gajiya

Kungiyarku sau da yawa tana magance gajiya ta hanyar saukaka yanayi masu alaka, kamar karancin jini, ciwo, ko bakin ciki (depression). Idan ba a san dalilin ba, suna magance alamomin kuma suna koya muku hanyoyin jurewa.

Abubuwan da za su iya taimakawa wajen rage ko sarrafa gajiya sun haɗa da:

- **Hutu da barci.** Ku rika kyawawan ɗabi'un barci, ku shirya gajerun baccin rana na kasa da awa ɗaya, kuma ku fara da abin da ya fi muhimmanci lokacin da kuzarinku ya fi yawa.
- **Motsa jiki da aikin jiki.** Motsa jiki, ciki har da tafiya a kafa, na iya taimaka muku jin daɗi da samun karin kuzari yayin magani da bayansa. Ku zaɓi aikin da kuke so kuma ku yi shiri tare da kungiyarku.
- **Abinci da abin sha.** Kwararren masanin abinci mai rajista (registered dietitian) zai iya taimaka muku samun sinadaran da kuke bukata don kuzari. Mutane da yawa suna ganin kananan

abinci akai-akai ya fi sauki fiye da manyan abinci guda uku. Ku sha ruwa da yawa kuma ku rage caffeine da barasa.

- **Ayyukan hankali da jiki.** An gano cewa Qigong, tai chi, da yoga suna rage gajiya ga mutanen da ke da kansa. Dabarun shakatawa, tunanin hoto mai jagora (guided imagery), da acupuncture na iya taimakawa.

NCI ta ce babu daidaitattun magungunan kwayoyi na gajiyyar kansa, ko da yake ana nazarin da yawa. FDA ba ta amince da psychostimulants don maganin gajiya ba.

Lokacin neman taimako da wuri

- **Ku kira 911 ko ku je sashen gaggawa idan** kun suma, ko kun kusa suma, lokacin da kuka tashi tsaye ko kuka yi tafiya a cikin daki.
- **Ku kira 911 idan** kuna da ciwon kirji ko wahalar numfashi. MedlinePlus ta ce a kira 911 don kowace alamar wahalar numfashi.
- **Ku kira kungiyar kula da ku nan take idan** gajiyyar ta zo tare da shidewar numfashi, bugun zuciya da sauri, jiri, ko fata da ta kode. NCI ta lissafa waɗannan a matsayin alamun karancin jini, wanda ake iya magancewa da zarar an gano shi.
- **Ku kira kungiyar kula da ku a ranar idan** galabaita ta bayyana farat daya cikin kwana daya ko biyu maimakon ta karu a hankali.
- **Kada ku jira ko kaɗan idan** galabaita ta zo tare da zafin jiki na 100.4°F (38°C) ko sama da haka, ko tare da sanyi mai rawar jiki, yayin da kuke karɓar magani. CDC tana ɗaukar zazzabi yayin maganin kansa a matsayin gaggawa, don haka ku yi amfani da lambar gaggawa da kungiyarku ta ba ku ko ku tafi sashen gaggawa.
- **Ku kira kungiyar kula da ku cikin kwana ɗaya ko biyu idan** kun yi rauni har ba za ku iya gudanar da ayyukanku na yau da kullum ba, ko har yanzu kuna galabaice bayan hutu da barci. NCI ta roke ku ku ba da rahoton wannan daidai.
- **Ku kira kungiyar kula da ku cikin kwana ɗaya ko biyu idan** karancin kuzari yana saukar da yanayin zuciya, ko kuna tsallake abinci da abin sha saboda motsi yana jin kamar ya yi yawa.

Tushen alamun karancin jini: [National Cancer Institute — Karancin Jini da Maganin Ciwon Daji](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia). Tushen shawarar zazzabi: [CDC — Zazzabi da Maganin Ciwon Daji](https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html). Tushen shawarar numfashi: [MedlinePlus — Wahalar numfashi](https://www.medlineplus.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm).

Samun tallafi

Ba ku kaɗai ba ne. Iyali da abokai za su iya taimakawa da ayyuka kamar dafa abinci, tsaftacewa, da tuki. Nas ɗinku ko ma'aikacin jin daɗin jama'a na iya taimaka muku samun ayyuka don bukatun kanku kamar cin abinci da wanka. Kuma idan kuna kula da wani mai gajiya, akwai tallafi da albarkatu gare ku ma.

An dogara ne da wata amintacciyar majiya

Wannan fassara ce mai sauƙin fahimta ta bayanan ilimi da aka dogara da National Cancer Institute. Don Allah karanta asalin majiyar domin samun cikakkun bayanai na zamani. Don ilimi kawai ne — ba shawarar likita ba ce. Kullum ka yi magana da tawagar kula da lafiyarka.

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

An sabunta: 2026-09-29

Kana da hakkin samun mai fassara kyauta. Asibitoci da asibitocin shan magani (clinics) a Amurka waɗanda ke karɓar kuɗin tallafi daga gwamnatin tarayya dole ne su samar maka da kwararren mai fassara ba tare da ka biya ko sisi ba. Kana iya neman mai fassara a wurin karɓar baƙi ko kafin lokacin ganin likitanka. Ba dole ba ne ka kawo ɗan uwa ko yaro ya yi maka fassara.

A intanet: cancerexplained.org/languages/ha/fatigue

An fassara daga makalar Turanci da ke cancerexplained.org. Sigar Turanci ce aka duba da majiyar.

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.

Kyauta ne a buga, a kwafa, a raba ba tare da an canza komai ba. Ba a buƙatar izini. Don Allah kada a canza bayanan lafiyar. Majiya: cancerexplained.org. Bayanan ilimi ne, ba shawarar likita ba.