

Fatig Kansè: Poukisa Li Rive ak Kisa Ki Ede

Fatig kansè se lè ou santi w epwize oswa fatige anpil akòz kansè a oswa tretman li. Kontrèman ak fatig òdinè, repo oswa dòmi pa fin soulaje l nè. Se youn nan efè segondè ki pi komen yo—plis pase 80% moun santi l pandan chimyoterapi oswa radyasyon. Ekip swen sante w la ka ede w jwenn fason pou jere l epi fè fas ak li.

Paj sa a se pou nenpòt moun k ap viv ak yon fatig grav akòz kansè oswa tretman li. Li pale sou kisa fatig kansè ye, sa ki lakòz li, fason pou jere l, ak ki lè pou w chèche èd.

Kisa fatig kansè ye

Fatig kansè se yon kondisyon kansè oswa tretman kansè lakòz, kote ou santi w epwize oswa fatige anpil. Gen moun ki santi yon fatig grav pifò tan epi yo pa ka fè travay chak jou yo. Gen lòt ki jis santi yo fatige anpil. Yo ka rele l tou fatig ki gen rapò ak kansè.

Fatig kansè diferan de fatig òdinè. Lè youn moun ki an sante fatige, se aktivite ki konn lakòz fatig la, epi li disparèt apre moun nan repoze oswa dòmi. Dòmi oswa repo pa fin soulaje fatig kansè nè, epi li ka parèt menm apre ou fè ti kras aktivite oswa pa fè okenn aktivite.

Men kèk siy fatig kansè:

- Ou pa gen okenn enèji
- Ou santi w vide oswa lou
- Ou gen pwoblèm pou reflechi oswa pou sonje
- Ou santi w epwize nan kò ak nan santiman
- Ou pa santi w repoze menm apre ou fin dòmi

Li komen—epi li ka vini nenpòt ki lè

Fatig se youn nan efè segondè tretman kansè ki pi komen yo. Plis pase 80% moun ki gen kansè santi fatig pandan y ap resevwa chimyoterapi oswa radyoterapi.

Fatig ka kòmanse anvan, pandan, oswa apre tretman. Pafwa se yon premye sentòm kansè, oswa li ka soti nan estrès dyagnostik la. Li ka vin pi mal tou dousman oswa li ka vini sibitman. Fatig la konn diminye apre tretman fini, men gen moun ki toujou santi l pandan plizyè mwa oswa plizyè ane.

Kisa ki lakòz li

Kansè a li menm, tretman kansè yo, ak efè segondè tretman yo ka tout lakòz fatig.

- **Kansè a li menm.** Selil kansè yo itilize kalori ak eleman nitritif kò w bezwen pou fè enèji. Kansè a ka fè nivo sitokin (cytokines) monte tou—se sibstans natirèl ki ede goumen kont enfeksyon, men ki ka lakòz fatig lè nivo yo wo. Kansè nan san, ak kansè ki afekte òmòn oswa dijasyon, gen plis chans pou lakòz fatig.
- **Tretman yo.** Operasyon, chimyoterapi, radyoterapi, terapi òmòn, imunoterapi, ak terapi sible ka tout fè enèji w bese. Lè ou resevwa plis pase yon tretman, sa ka ogmante fatig la.
- **Lòt efè segondè.** Anemi, pèt apeti, dyare, chalè sibat (hot flashes), enfeksyon, doulè, pwoblèm dòmi, ak vomisman ka tout lakòz oswa agrave fatig.
- **Efè kansè a sou santiman w.** Enkyetid, tèt chaje, ak gwo detès ka mennen pwoblèm fizik tankou fatig, lensomni, ak pèt apeti.

Pale ak ekip ou a

Di ekip swen sante w la si ou santi w fèb anpil epi fatige anpil—sitou si ou pa ka fè aktivite nòmal ou yo oswa si ou toujou fatige anpil menm apre ou fin repoze.

Doktè w ka ba w yon tablo, yon kaye, oswa yon jounal fatig pou w note nivo enèji w chak jou. Ansanm ak yon egzamen fizik ak tès san (pou tcheke si gen anemi oswa enfeksyon), sa ede ekip ou a jwenn pi bon fason pou jere fatig ou.

Fason pou trete ak jere fatig

Ekip ou a souvan trete fatig la lè yo soulaje kondisyon ki gen rapò avè l, tankou anemi, doulè, oswa depresyon. Lè yo pa konnen kòz la, yo trete sentòm yo epi yo montre w fason pou fè fas ak li.

Men kèk bagay ki ka ede diminye oswa jere fatig:

- **Repo ak dòmi.** Pratike bon abitud dòmi, planifye ti kabicha ki dire mwens pase inèdtan pandan jounen an, epi kòmanse ak sa ki pi enpòtan lè enèji w pi wo.
- **Egzèsis ak aktivite fizik.** Egzèsis, tankou mache, ka ede w santi w pi byen epi gen plis enèji pandan ak apre tretman. Chwazi yon aktivite ou renmen epi fè yon plan ak ekip ou a.
- **Manje ak bwason.** Yon dyetetisyen ki gen lisans ka ede w jwenn eleman nitritif ou bezwen pou enèji. Anpil moun jwenn li pi fasil pou yo manje ti repa souvan pase twa gwo repa. Bwè anpil dlo epi limite kafeyin ak alkòl.
- **Pratik lespri-kò.** Yo jwenn qigong, tai chi, ak yoga diminye fatig pou moun ki gen kansè. Teknik relaksasyon, imaj gide, ak akiponkti ka ede tou.

NCI di pa gen tretman medikaman estanda pou fatig kansè, byenke yo ap etidye plizyè medikaman. FDA pa apwouve psikostimilan (psychostimulants) pou trete fatig.

Ki lè pou w chèche èd pi vit

- **Rele 911 oswa ale nan yon sal ijans si** ou endispoze, oswa ou prèske endispoze, lè w kanpe oswa lè w mache travèse yon chanm.
- **Rele 911 si** ou gen doulè nan pwatrin oswa difikilte pou respire. MedlinePlus di pou rele 911 pou nenpòt siy difikilte pou respire.
- **Rele ekip swen w la touswit si** fatig la vini ak souf kout, kè k ap bat vit, tèt vire, oswa po ki vin pal. NCI mete sa yo kòm siy anemi, e yo ka trete anemi lè yo jwenn li.
- **Rele ekip swen w la menm jou a si** yon epwizman parèt sibitman nan yon jou oswa de olye pou l monte tou dousman.
- **Pa tann ditou si** epwizman an vini ak yon tanperati 100.4°F (38°C) oswa plis, oswa ak frison ki fè w tranble, pandan w ap resevwa tretman. CDC konsidere lafyèv pandan tretman kansè kòm yon ijans, kidonk sèvi ak nimewo ijans ekip ou a te ba ou a oswa ale nan yon sal ijans.
- **Rele ekip swen w la nan yon jou oswa de si** ou twò fèb pou w fè aktivite nòmal ou yo, oswa ou toujou epwize apre ou fin repoze ak dòmi. NCI mande w pou w rapòte egzakteman sa.
- **Rele ekip swen w la nan yon jou oswa de si** mank enèji a ap fè moral ou bese, oswa ou ap sote repa ak likid paske bouje twò difisil pou ou.

Sous pou siy anemi yo: [National Cancer Institute — Anemi ak Tretman Kansè](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia). Sous pou konsèy sou lafyèv la: [CDC — Lafyèv ak Tretman Kansè](https://cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html). Sous pou konsèy sou respirasyon an: [MedlinePlus — Difikilte pou respire](https://medlineplus.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm).

Jwenn sipò

Ou pa pou kont ou. Fanmi ak zanmi ka ede ak travay tankou fè manje, netwaye, ak kondui. Enfimyè w oswa travayè sosyal ou ka ede w jwenn sèvis pou bezwen pèsonèl tankou manje ak benyen. Epi si w ap okipe yon moun ki gen fatig, gen sipò ak resous pou ou tou.

Baze sou yon sous ki serye

Sa a se yon tradiksyon an lang senp pou yon kontni edikatif ki baze sou National Cancer Institute. Tanpri li sous orijinal la pou enfòmasyon konplè epi ajou. Se sèlman pou edikasyon — se pa konsèy medikal. Toujou pale ak pwòp ekip swen sante ou.

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

Mizajou: 2026-09-29

Ou gen dwa jwenn yon entèprèt gratis. Nan Etazini, lopital ak klinik ki resevwa lajan federal dwe ba ou yon entèprèt kalifye san ou pa peye anyen. Ou ka mande youn nan resepsyon an, oswa anvan randevou ou. Ou pa oblije mennen yon manm fanmi oswa yon timoun pou tradui pou ou.

Sou entènèt: cancerexplained.org/languages/ht/fatigue

Tradui soti nan atik an anglè ki sou cancerexplained.org. Se vèsyon anglè a ki verifye ak sous la.

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.

Ou ka enprime, kopye epi pataje l gratis san chanje anyen. Ou pa bezwen pèmisyon. Tanpri pa chanje kontni medikal la.
Sous: cancerexplained.org. Enfòmasyon edikatif, se pa konsèy medikal.