

कर्करोगातील थकवा: तो का होतो आणि काय मदत करते

कर्करोगातील थकवा म्हणजे कर्करोगामुळे किंवा त्याच्या उपचारामुळे पूर्णपणे गळून गेल्यासारखे किंवा अतिशय थकल्यासारखे वाटणे. सामान्य थकव्यासारखा तो विश्रांतीने किंवा झोपेने पूर्णपणे दूर होत नाही. हा सर्वात सामान्य दुष्परिणामांपैकी एक आहे—केमोथेरपी किंवा रेडिएशनदरम्यान 80% पेक्षा जास्त लोकांना तो जाणवतो. तुमची आरोग्य सेवा टीम तो सांभाळण्याचे आणि त्याला तोंड देण्याचे मार्ग शोधण्यात तुम्हाला मदत करू शकते.

हे पान कर्करोगामुळे किंवा त्याच्या उपचारामुळे होणाऱ्या अतिशय थकव्याचा सामना करणाऱ्या प्रत्येकासाठी आहे. यात कर्करोगातील थकवा म्हणजे काय, तो कशामुळे होतो, तो सांभाळण्याचे मार्ग आणि मदत केव्हा घ्यावी हे सांगितले आहे.

कर्करोगातील थकवा म्हणजे काय

कर्करोगातील थकवा ही कर्करोगामुळे किंवा कर्करोगाच्या उपचारामुळे होणारी अशी स्थिती आहे ज्यात तुम्हाला पूर्णपणे गळून गेल्यासारखे किंवा अतिशय थकल्यासारखे वाटते. काही लोकांना बहुतेक वेळा तीव्र थकवा जाणवतो आणि ते रोजची कामे करू शकत नाहीत. इतरांना फक्त खूप थकल्यासारखे वाटते. याला कर्करोगाशी संबंधित थकवा असेही म्हणतात.

कर्करोगातील थकवा सामान्य थकव्यापेक्षा वेगळा असतो. निरोगी व्यक्ती थकते तेव्हा थकवा सहसा कामामुळे येतो आणि विश्रांती किंवा झोपेनंतर नाहीसा होतो. कर्करोगातील थकवा झोपेने किंवा विश्रांतीने पूर्णपणे दूर होत नाही, आणि तो थोड्याशा किंवा अजिबात हालचाल न करताही येऊ शकतो.

कर्करोगातील थकव्याच्या लक्षणांमध्ये यांचा समावेश होतो:

- अजिबात ऊर्जा नसणे
- गळून गेल्यासारखे किंवा जड वाटणे
- विचार करण्यात किंवा आठवण ठेवण्यात अडचण
- शारीरिक आणि भावनिकदृष्ट्या पूर्णपणे थकून जाणे
- झोपल्यानंतरही विश्रांती मिळाल्यासारखे न वाटणे

हे सामान्य आहे—आणि कधीही येऊ शकते

थकवा हा कर्करोगाच्या उपचारांच्या सर्वात सामान्य दुष्परिणामांपैकी एक आहे. कर्करोग असलेल्या 80% पेक्षा जास्त लोकांना केमोथेरपी किंवा रेडिएशन थेरपी घेताना थकवा जाणवतो.

थकवा उपचारापूर्वी, उपचारादरम्यान किंवा उपचारानंतर सुरू होऊ शकतो. कधी कधी तो कर्करोगाचे सुरुवातीचे लक्षण असतो, किंवा तो निदानाच्या ताणामुळे येऊ शकतो. तो हळूहळू वाढू शकतो किंवा अचानक येऊ शकतो. उपचार संपल्यानंतर थकवा सहसा कमी होतो, पण काही लोकांना तो महिने किंवा वर्षे जाणवत राहतो.

तो कशामुळे होतो

कर्करोग स्वतः, कर्करोगाचे उपचार आणि उपचारांचे दुष्परिणाम—हे सर्व थकवा आणू शकतात.

- **कर्करोग स्वतः.** कर्करोगाच्या पेशी तुमच्या शरीराला ऊर्जेसाठी लागणाऱ्या कॅलरी आणि पोषक घटक वापरतात. कर्करोगामुळे सायटोकाइन्स (cytokines) चे प्रमाणही वाढू शकते—हे नैसर्गिक पदार्थ संसर्गाशी लढायला मदत करतात, पण जास्त प्रमाणात असल्यास थकवा आणू शकतात. रक्ताचे कर्करोग, आणि हार्मोन्स किंवा पचनावर परिणाम करणारे कर्करोग यांमुळे थकवा येण्याची शक्यता जास्त असते.
- **उपचार.** शस्त्रक्रिया, केमोथेरपी, रेडिएशन थेरपी, हार्मोन थेरपी, इम्युनोथेरपी आणि टारगेटेड थेरपी—हे सर्व तुमची ऊर्जा कमी करू शकतात. एकापेक्षा जास्त उपचार घेतल्याने थकवा वाढू शकतो.
- **इतर दुष्परिणाम.** अॅनिमिया (रक्तक्षय), भूक न लागणे, जुलाब, अचानक गरम झळा येणे (hot flashes), संसर्ग, वेदना, झोपेच्या समस्या आणि उलट्या—हे सर्व थकवा आणू शकतात किंवा वाढवू शकतात.
- **कर्करोगाचा भावनिक परिणाम.** चिंता, काळजी आणि तीव्र मानसिक त्रास यांमुळे थकवा, निद्रानाश आणि भूक न लागणे यांसह शारीरिक समस्या होऊ शकतात.

तुमच्या टीमशी बोलणे

तुम्हाला खूप अशक्तपणा आणि थकवा जाणवत असेल तर तुमच्या आरोग्य सेवा टीमला सांगा—विशेषतः तुम्ही तुमची नेहमीची कामे करू शकत नसाल किंवा विश्रांतीनंतरही खूप थकलेले असाल तर.

तुमचे डॉक्टर तुम्हाला रोज तुमच्या ऊर्जेची पातळी नोंदवण्यासाठी तक्ता, नोंदवही किंवा थकव्याची डायरी देऊ शकतात. शारीरिक तपासणी आणि रक्त तपासण्यांसोबत (अॅनिमिया किंवा संसर्ग तपासण्यासाठी), यामुळे तुमच्या टीमला तुमचा थकवा सांभाळण्याचा सर्वोत्तम मार्ग शोधायला मदत होते.

थकव्यावर उपचार करण्याचे आणि तो सांभाळण्याचे मार्ग

तुमची टीम बऱ्याचदा अॅनिमिया, वेदना किंवा नैराश्य (depression) यांसारख्या संबंधित स्थितींमध्ये आराम देऊन थकव्यावर उपचार करते. कारण माहीत नसल्यास, ते लक्षणांवर उपचार करतात आणि त्याला तोंड देण्याचे मार्ग शिकवतात.

थकवा कमी करण्यास किंवा सांभाळण्यास मदत करू शकणाऱ्या गोष्टींमध्ये यांचा समावेश होतो:

- **विश्रांती आणि झोप.** झोपेच्या चांगल्या सवयी पाळा, दिवसा एका तासापेक्षा कमी वेळेच्या छोट्या डुलक्यांचे नियोजन करा, आणि तुमची ऊर्जा सर्वात जास्त असताना सर्वात महत्वाच्या कामापासून सुरुवात करा.
- **व्यायाम आणि शारीरिक हालचाल.** चालण्यासह व्यायामामुळे उपचारादरम्यान आणि उपचारानंतर तुम्हाला बरे वाटण्यास आणि जास्त ऊर्जा मिळण्यास मदत होऊ शकते. तुम्हाला आवडणारी हालचाल निवडा आणि तुमच्या टीमसोबत योजना बनवा.
- **अन्न आणि पेये.** नोंदणीकृत आहारतज्ज्ञ (registered dietitian) तुम्हाला ऊर्जेसाठी लागणारे पोषक घटक मिळवण्यास मदत करू शकतात. अनेकांना तीन मोठ्या जेवणांपेक्षा लहान, वारंवार जेवणे सोपी वाटतात. भरपूर पाणी प्या आणि कॅफीन व अल्कोहोल मर्यादित ठेवा.
- **मन-शरीर पद्धती.** चिगोंग (Qigong), ताई ची (tai chi) आणि योग यांमुळे कर्करोग असलेल्या लोकांचा थकवा कमी होतो असे आढळले आहे. विश्रांतीची तंत्रे, मार्गदर्शित कल्पनाचित्रण (guided imagery) आणि अॅक्युपंकचर यांचीही मदत होऊ शकते.

NCI म्हणते की कर्करोगातील थकव्यासाठी कोणतेही प्रमाणित औषधोपचार नाहीत, तरीही अनेक औषधांचा अभ्यास सुरू आहे. FDA ने थकव्याच्या उपचारासाठी सायकोस्टिम्युलंट्स (psychostimulants) ना मान्यता दिलेली नाही.

लवकर मदत केव्हा घ्यावी

- **911 वर कॉल करा किंवा आपत्कालीन विभागात जा जर** उभे राहताना किंवा खोलीत चालताना तुम्ही बेशुद्ध पडलात, किंवा बेशुद्ध पडण्याच्या बेतात आलात.
- **911 वर कॉल करा जर** तुम्हाला छातीत दुखत असेल किंवा श्वास घेण्यास त्रास होत असेल. MedlinePlus म्हणते की श्वास घेण्यास त्रास होण्याच्या कोणत्याही लक्षणासाठी 911 वर कॉल करा.
- **ताबडतोब तुमच्या उपचार टीमला कॉल करा जर** थकव्यासोबत धाप लागणे, हृदयाचे जलद ठोके, डोके हलके वाटणे (चक्कर), किंवा त्वचा फिकट पडणे असे होत असेल. NCI ही अॅनिमियाची लक्षणे म्हणून नमूद करते, आणि अॅनिमिया लक्षात आल्यावर त्यावर उपचार करता येतात.
- **त्याच दिवशी तुमच्या उपचार टीमला कॉल करा जर** थकवा हळूहळू वाढण्याऐवजी एक-दोन दिवसांत अचानक दिसू लागला.
- **अजिबात वाट पाहू नका जर** उपचार सुरू असताना थकव्यासोबत 100.4°F (38°C) किंवा त्यापेक्षा जास्त ताप असेल, किंवा थरथर कापणारी थंडी वाजत असेल. CDC कर्करोगाच्या उपचारादरम्यानच्या तापाला आपत्कालीन स्थिती मानते, म्हणून तुमच्या टीमने दिलेला तातडीचा नंबर वापरा किंवा आपत्कालीन विभागात जा.
- **एक-दोन दिवसांत तुमच्या उपचार टीमला कॉल करा जर** तुम्ही तुमची नेहमीची कामे करू शकणार नाही इतके अशक्त असाल, किंवा विश्रांती आणि झोपेनंतरही पूर्णपणे थकलेले असाल. NCI तुम्हाला नेमके हेच कळवायला सांगते.
- **एक-दोन दिवसांत तुमच्या उपचार टीमला कॉल करा जर** कमी ऊर्जेमुळे तुमचे मन खचत असेल, किंवा हालचाल करणे खूपच जड वाटत असल्यामुळे तुम्ही जेवण आणि पाणी/पेये टाळत असाल.

अॅनिमियाच्या लक्षणांचा स्रोत: [National Cancer Institute — अॅनिमिया आणि कर्करोगाचे उपचार](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia). तापाबद्दलच्या सल्ल्याचा स्रोत: [CDC — ताप आणि कर्करोगाचे उपचार](https://www.cdc.gov/cancer-prevention-g-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-prevention-g-infections/patients/fever.html). श्वासाबद्दलच्या सल्ल्याचा स्रोत: [MedlinePlus — श्वास घेण्यास त्रास](https://www.medlineplus.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm).

आधार मिळवणे

तुम्ही एकटे नाही. कुटुंबीय आणि मित्र जेवण बनवणे, साफसफाई करणे आणि गाडी चालवणे यांसारख्या कामांत मदत करू शकतात. तुमची नर्स किंवा सामाजिक कार्यकर्ता तुम्हाला खाणे आणि आंघोळ यांसारख्या वैयक्तिक गरजांसाठी सेवा शोधण्यात मदत करू शकतात. आणि तुम्ही थकवा असलेल्या एखाद्या व्यक्तीची काळजी घेत असाल, तर तुमच्यासाठीही आधार आणि साधने उपलब्ध आहेत.

विश्वसनीय स्रोतावर आधारित

हा National Cancer Institute वर आधारित शैक्षणिक माहितीचा सोप्या भाषेतील अनुवाद आहे. संपूर्ण आणि अद्ययावत माहितीसाठी कृपया मूळ स्रोत वाचा. केवळ शैक्षणिक माहिती — वैद्यकीय सल्ला नाही. नेहमी तुमच्या स्वतःच्या काळजी टीमशी बोला.

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

अद्यतनित: 2026-09-29

तुम्हाला मोफत दुभाषी मिळण्याचा अधिकार आहे. अमेरिकेतील (युनायटेड स्टेट्स) ज्या रुग्णालयांना आणि दवाखान्यांना फेडरल निधी मिळतो, त्यांनी तुम्हाला कोणताही खर्च न घेता पात्र दुभाषी उपलब्ध करून देणे बंधनकारक आहे. तुम्ही स्वागतकक्षात किंवा तुमच्या भेटीपूर्वी दुभाष्याची मागणी करू शकता. तुमच्यासाठी भाषांतर करण्यासाठी कुटुंबातील सदस्य किंवा मुलाला सोबत आणण्याची गरज नाही.

ऑनलाइन: cancerexplained.org/languages/mr/fatigue

cancerexplained.org वरील इंग्रजी लेखातून अनुवादित. स्रोताशी पडताळलेली आवृत्ती इंग्रजी आवृत्ती आहे.

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.

कोणताही बदल न करता मोफत छापू, प्रत काढू आणि शेअर करू शकता. परवानगीची आवश्यकता नाही. कृपया वैद्यकीय मजकुरात बदल करू नका. संदर्भ: cancerexplained.org. शैक्षणिक माहिती, वैद्यकीय सल्ला नाही.