

ਕੈਂਸਰ ਥਕਾਵਟ: ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਨਿਢਾਲ ਜਾਂ ਬੇਹੱਦ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਆਮ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਉਲਟ, ਇਹ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ—ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਚੋਰਾਨ 80% ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪੰਨਾ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਬੇਹੱਦ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਥਕਾਵਟ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਥਕਾਵਟ ਕੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਥਕਾਵਟ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਨਿਢਾਲ ਜਾਂ ਬੇਹੱਦ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਦੂਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਥੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮਕਾਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਥਕਾਵਟ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਊਰਜਾ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਨਿਚੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਭਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਢਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਆਮ ਹੈ—ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਥਕਾਵਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ 80% ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਥਕਾਵਟ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਚੋਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ—ਇਹ ਸਾਰੇ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਕੈਂਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ।** ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਉਹ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਸਾਇਟੋਕਾਈਨਜ਼ (cytokines) ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਲਾਗ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਜਾਂ ਪਾਚਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ, ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- **ਇਲਾਜ।** ਸਰਜਰੀ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਇਮਯੂਨੋਥੈਰੇਪੀ, ਅਤੇ ਟਾਰਗੇਟਡ ਥੈਰੇਪੀ—ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਲਾਜ ਲੈਣ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਹੋਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।** ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ), ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਦਸਤ, ਅਚਾਨਕ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ (hot flashes), ਲਾਗ, ਦਰਦ, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ—ਇਹ ਸਾਰੇ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸਰ।** ਚਿੰਤਾ, ਫ਼ਿਕਰ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਥਕਾਵਟ, ਇਨਸੌਮਨੀਆ (ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ), ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ—ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚਾਰਟ, ਲੌਗ, ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਡਾਇਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ (ਅਨੀਮੀਆ ਜਾਂ ਲਾਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ) ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਅਕਸਰ ਅਨੀਮੀਆ, ਦਰਦ, ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ) ਵਰਗੀਆਂ ਸਬੰਧਤ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਕੇ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ।** ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਓ, ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।
- **ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ।** ਤੁਰਨ ਸਮੇਤ ਕਸਰਤ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- **ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ।** ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ) ਊਰਜਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੇ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਾਣੇ ਸੌਖੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- **ਮਨ-ਸਰੀਰ ਅਭਿਆਸ।** ਚੀਗੋਂਗ (Qigong), ਤਾਈ ਚੀ (tai chi), ਅਤੇ ਯੋਗ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਘਟਦੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਲਪਨਾ (guided imagery), ਅਤੇ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

NCI ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਥਕਾਵਟ ਲਈ ਕੋਈ ਮਿਆਰੀ ਦਵਾਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। FDA ਨੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਾਈਕੋਸਟਿਮੂਲੈਂਟਸ (psychostimulants) ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

- **911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇ** ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- **911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ। MedlinePlus ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਲਈ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ** ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ (ਚੱਕਰ), ਜਾਂ ਪੀਲੀ ਪੈ ਗਈ ਚਮੜੀ ਹੋਵੇ। NCI ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਜੋਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਉਸੇ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ** ਨਿਢਾਲਪਣ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ-ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਆ ਜਾਵੇ।
- **ਬਿਲਕੁਲ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ** ਇਲਾਜ ਚੱਲਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਢਾਲਪਣ ਦੇ ਨਾਲ 100.4°F (38°C) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਾਂਬੇ ਵਾਲੀ ਠੰਢ ਲੱਗੇ। CDC ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੰਬਰ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲ ਜਾਓ।
- **ਇੱਕ-ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ** ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਿਢਾਲ ਹੋ। NCI ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਇਹੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਇੱਕ-ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ** ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਢਾਹ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਹਿੱਲਣਾ-ਜੁੱਲਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ: [National Cancer Institute — ਅਨੀਮੀਆ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia)। ਬੁਖਾਰ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਾ ਸਰੋਤ: [CDC — ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ](https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)। ਸਾਹ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਾ ਸਰੋਤ: [MedlinePlus — ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ](https://www.medlineplus.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm)।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਖਾਣ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਇਹ National Cancer Institute 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ — ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਕੋਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 2026-09-29

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਫੈਡਰਲ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਯੋਗ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ: cancerexplained.org/languages/pa/fatigue

cancerexplained.org 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਲੇਖ ਤੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਸੰਸਕਰਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਹੈ।

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.

ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਛਾਪੇ, ਕਾਪੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਵਾਲਾ:
cancerexplained.org ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ।