

Zmęczenie w chorobie nowotworowej: dlaczego się pojawia i co pomaga

Zmęczenie w chorobie nowotworowej to uczucie wyczerpania lub skrajnego zmęczenia z powodu raka lub jego leczenia. W odróżnieniu od zwykłego zmęczenia nie mija całkowicie po odpoczynku ani śnie. To jedno z najczęstszych działań niepożądanych: ponad 80% osób odczuwa je podczas chemioterapii lub radioterapii. Zespół opieki może pomóc Ci znaleźć sposoby, by sobie z nim radzić.

Ta strona jest dla każdego, kto zmagają się ze skrajnym zmęčeniami z powodu raka lub jego leczenia. Wyjaśnia, czym jest zmęczenie w chorobie nowotworowej, co je powoduje, jak sobie z nim radzić i kiedy szukać pomocy.

Czym jest zmęczenie w chorobie nowotworowej

Zmęczenie w chorobie nowotworowej to stan wywołany przez raka lub jego leczenie, w którym czujesz się wyczerpany(-a) albo skrajnie zmęczony(-a). Niektóre osoby przez większość czasu odczuwają skrajne zmęczenie i nie mogą wykonywać codziennych czynności. Inne czują się po prostu bardzo zmęczone. Nazywa się je też zmęczeniem związanym z rakiem.

Zmęczenie w chorobie nowotworowej różni się od zwykłego zmęczenia. Gdy zdrowa osoba jest zmęczona, zwykle wynika to z aktywności i mija po odpoczynku lub śnie. Zmęczenie w chorobie nowotworowej nie ustępuje całkowicie po śnie ani odpoczynku i może pojawić się po niewielkiej aktywności lub bez niej.

Objawy zmęczenia w chorobie nowotworowej to:

- brak energii
- uczucie wyczerpania lub ciężkości
- trudności z myśleniem lub zapamiętywaniem
- fizyczne i emocjonalne wyczerpanie
- brak poczucia wypoczynku nawet po śnie

To częste i może pojawić się w każdej chwili

Zmęczenie to jedno z najczęstszych działań niepożądanych leczenia raka. Ponad 80% osób z rakiem odczuwa zmęczenie podczas chemioterapii lub radioterapii.

Zmęczenie może zacząć się przed leczeniem, w jego trakcie lub po nim. Czasem jest wczesnym objawem raka albo może wynikać ze stresu związanego z rozpoznaniem. Może nasilać się stopniowo lub pojawić nagle. Zmęczenie zwykle słabnie po zakończeniu leczenia, ale niektóre osoby odczuwają je jeszcze przez miesiące lub lata.

Co je powoduje

Zmęczenie mogą powodować sam rak, jego leczenie i działania niepożądane leczenia.

- **Sam rak.** Komórki nowotworowe zużywają kalorie i składniki odżywcze, których Twój organizm potrzebuje do produkcji energii. Rak może też podnosić poziom cytokin, czyli naturalnych substancji, które pomagają zwalczać infekcje, ale w dużych ilościach mogą powodować zmęczenie. Nowotwory krwi oraz nowotwory wpływające na hormony lub trawienie częściej powodują zmęczenie.
- **Leczenie.** Operacja, chemioterapia, radioterapia, hormonoterapia, immunoterapia i terapia celowana mogą obniżać Twoją energię. Otrzymywanie więcej niż jednego rodzaju leczenia może nasilać zmęczenie.
- **Inne działania niepożądane.** Niedokrwistość, utrata apetytu, biegunka, uderzenia gorąca, infekcja, ból, problemy ze snem i wymioty mogą powodować zmęczenie lub je nasilać.
- **Emocjonalne skutki raka.** Lęk, zamartwianie się i silny stres mogą prowadzić do problemów fizycznych, takich jak zmęczenie, bezsenność i utrata apetytu.

Rozmowa z zespołem

Powiedz zespołowi opieki zdrowotnej, jeśli czujesz się bardzo słaby(-a) i zmęczony(-a), zwłaszcza jeśli nie możesz wykonywać zwykłych czynności albo nadal jesteś bardzo zmęczony(-a) po odpoczynku.

Lekarz może dać Ci tabelę, dziennik lub dzienniczek zmęczenia, w którym będziesz codziennie zapisywać poziom energii. Razem z badaniem fizykalnym i badaniami krwi (w kierunku niedokrwistości lub infekcji) pomaga to zespołowi znaleźć najlepszy sposób radzenia sobie z Twoim zmęczeniem.

Sposoby leczenia i radzenia sobie ze zmęczeniem

Zespół często leczy zmęczenie, łagodząc związane z nim stany, takie jak niedokrwistość, ból lub depresja. Gdy przyczyna nie jest znana, leczy objawy i uczy Cię sposobów radzenia sobie.

Rzeczy, które mogą pomóc zmniejszyć zmęczenie lub sobie z nim radzić:

- **Odpoczynek i sen.** Dbaj o dobre nawyki snu, planuj w ciągu dnia krótkie drzemki trwające krócej niż godzinę i zaczynaj od tego, co najważniejsze, gdy masz najwięcej energii.
- **Ćwiczenia i aktywność fizyczna.** Ćwiczenia, w tym spacer, mogą pomóc Ci czuć się lepiej i mieć więcej energii w trakcie leczenia i po nim. Wybierz aktywność, którą lubisz, i ułóż plan

razem z zespołem.

- **Jedzenie i picie.** Dyplomowany dietetyk może pomóc Ci dostarczyć składników odżywczych potrzebnych do produkcji energii. Wiele osób uważa, że małe, częste posiłki są łatwiejsze niż trzy duże. Pij dużo wody i ogranicz kofeinę oraz alkohol.
- **Praktyki łączące umysł i ciało.** Wykazano, że qigong, tai chi i joga zmniejszają zmęczenie u osób z rakiem. Pomocne mogą być także techniki relaksacyjne, wizualizacja kierowana i akupunktura.

NCI podaje, że nie ma standardowych leków na zmęczenie w chorobie nowotworowej, choć kilka z nich jest badanych. FDA nie zatwierdziła leków psychostymulujących do leczenia zmęczenia.

Kiedy szukać pomocy wcześniej

- **Zadzwoń pod 911 lub jedź na najbliższy oddział ratunkowy (ER), jeśli** tracisz przytomność lub jesteś tego bliski(-a), gdy wstajesz albo idziesz przez pokój. Nie prowadź samodzielnie.
- **Zadzwoń pod 911, jeśli** masz ból w klatce piersiowej lub trudności z oddychaniem. MedlinePlus radzi dzwonić pod 911 przy każdym objawie trudności z oddychaniem.
- **Zadzwoń do zespołu opieki natychmiast, jeśli** zmęczeniu towarzyszą duszność, przyspieszone bicie serca, zawroty głowy lub zblednięcie skóry. NCI wymienia to jako objawy niedokrwistości, którą można leczyć, gdy zostanie wykryta.
- **Zadzwoń do zespołu opieki tego samego dnia, jeśli** wyczerpanie pojawia się nagle w ciągu jednego lub dwóch dni, a nie narasta stopniowo.
- **W ogóle nie czekaj, jeśli** wyczerpaniu towarzyszy temperatura 100,4°F (38°C) lub wyższa albo dreszcze z drżeniem w trakcie leczenia. CDC traktuje gorączkę podczas leczenia raka jako stan nagły, dlatego skorzystaj z pilnego numeru podanego przez zespół lub jedź na oddział ratunkowy.
- **Zadzwoń do zespołu opieki w ciągu jednego lub dwóch dni, jeśli** jesteś zbyt słaby(-a), by wykonywać zwykłe czynności, albo nadal czujesz się wyczerpany(-a) po odpoczynku i śnie. NCI prosi, aby zgłaszać właśnie to.
- **Zadzwoń do zespołu opieki w ciągu jednego lub dwóch dni, jeśli** niska energia pogarsza Twój nastrój albo pomijasz posiłki i płyny, bo ruszanie się wydaje się zbyt dużym wysiłkiem.

Źródło informacji o objawach niedokrwistości: [National Cancer Institute — Anemia and Cancer Treatment](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia). Źródło porady dotyczącej gorączki: [CDC — Fever and Cancer Treatment](https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html). Źródło porady dotyczącej oddychania: [MedlinePlus — Breathing difficulties](https://www.medlineplus.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm).

Wsparcie

Nie jesteś sam(-a). Rodzina i przyjaciele mogą pomóc w takich sprawach jak przygotowywanie posiłków, sprzątanie i dowożenie. Pielęgniarka lub pracownik socjalny może pomóc Ci znaleźć

usługi w osobistych potrzebach, takich jak jedzenie i kąpiel. A jeśli opiekujesz się osobą ze zmęczeniem, wsparcie i zasoby są dostępne także dla Ciebie.

Na podstawie wiarygodnego źródła

To tłumaczenie treści edukacyjnych na prosty język, oparte na źródle: Narodowy Instytut Raka. Aby uzyskać pełne i aktualne informacje, przeczytaj oryginalne źródło. Tylko do celów edukacyjnych — to nie jest porada medyczna. Zawsze rozmawiaj ze swoim zespołem opieki.

Narodowy Instytut Raka: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/fatigue

Zaktualizowano: 2026-09-27

Masz prawo do bezpłatnego tłumacza. Szpitale i przychodnie w Stanach Zjednoczonych, które otrzymują fundusze federalne, muszą zapewnić wykwalifikowanego tłumacza bez żadnych kosztów dla Ciebie. Możesz o niego poprosić w recepcji lub przed wizytą. Nie musisz prosić członka rodziny ani dziecka, aby tłumaczył za Ciebie.

Online: cancerexplained.org/languages/pl/fatigue

Przetłumaczono z angielskiego artykułu na cancerexplained.org. Wersja angielska jest tą, która została sprawdzona ze źródłem.

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.

Można bezpłatnie drukować, kopiować i udostępniać bez zmian. Nie trzeba prosić o pozwolenie. Prosimy nie zmieniać treści medycznych. Źródło: cancerexplained.org. Informacje edukacyjne, nie porada medyczna.