

Онкологическая усталость: почему она возникает и что помогает

Онкологическая усталость — это ощущение истощения или крайней усталости из-за рака или его лечения. В отличие от обычной усталости, она не снимается полностью отдыхом или сном. Это один из самых частых побочных эффектов — более 80% людей испытывают её во время химиотерапии или лучевой терапии. Ваша медицинская команда может помочь вам найти способы справляться с ней и переносить её.

Эта страница для всех, кто испытывает крайнюю усталость из-за рака или его лечения. Здесь рассказывается, что такое онкологическая усталость, что её вызывает, как с ней справляться и когда обращаться за помощью.

Что такое онкологическая усталость

Онкологическая усталость — это состояние, вызванное раком или его лечением, при котором вы чувствуете истощение или крайнюю усталость. Некоторые люди испытывают сильную усталость почти постоянно и не могут выполнять повседневные дела. Другие чувствуют лишь сильную утомлённость. Это состояние также называют усталостью, связанной с раком.

Онкологическая усталость отличается от обычной усталости. Когда устаёт здоровый человек, усталость обычно вызвана активностью и проходит после отдыха или сна. Онкологическая усталость не снимается полностью сном или отдыхом и может возникать после небольшой активности или вовсе без неё.

Признаки онкологической усталости:

- Отсутствие энергии
- Ощущение опустошённости или тяжести
- Трудности с мышлением или запоминанием
- Физическое и эмоциональное изнеможение
- Отсутствие ощущения отдыха даже после сна

Это распространено — и может возникнуть в любой момент

Усталость — один из самых частых побочных эффектов лечения рака. Более 80% людей с онкологическим заболеванием испытывают усталость, получая химиотерапию или лучевую терапию.

Усталость может начаться до, во время или после лечения. Иногда это ранний симптом рака, а иногда она возникает из-за стресса, связанного с диагнозом. Она может нарастать постепенно или появиться внезапно. Усталость обычно уменьшается после завершения лечения, но у некоторых людей сохраняется месяцами или годами.

Что её вызывает

Сам рак, лечение рака и побочные эффекты лечения — всё это может вызывать усталость.

- **Сам рак.** Раковые клетки расходуют калории и питательные вещества, которые нужны вашему организму для энергии. Рак также может повышать уровень цитокинов — естественных веществ, которые помогают бороться с инфекцией, но при высоком уровне могут вызывать усталость. Рак крови, а также виды рака, влияющие на гормоны или пищеварение, чаще вызывают усталость.
- **Лечение.** Хирургия, химиотерапия, лучевая терапия, гормональная терапия, иммунотерапия и таргетная терапия могут снижать уровень энергии. Получение более чем одного вида лечения может усиливать усталость.
- **Другие побочные эффекты.** Анемия, потеря аппетита, диарея, приливы, инфекция, боль, проблемы со сном и рвота могут вызывать или усиливать усталость.
- **Эмоциональное воздействие рака.** Тревога, беспокойство и сильный дистресс могут приводить к физическим проблемам, включая усталость, бессонницу и потерю аппетита.

Разговор с вашей командой

Сообщите своей медицинской команде, если вы чувствуете сильную слабость и усталость — особенно если не можете заниматься обычными делами или по-прежнему очень устаёте даже после отдыха.

Врач может дать вам таблицу, журнал или дневник усталости, чтобы каждый день записывать уровень энергии. Вместе с физическим осмотром и анализами крови (чтобы проверить, нет ли анемии или инфекции) это помогает вашей команде найти лучший способ справиться с вашей усталостью.

Как лечить усталость и справляться с ней

Ваша команда часто лечит усталость, облегчая связанные с ней состояния, такие как анемия, боль или депрессия. Если причина неизвестна, лечат симптомы и учат вас способам справляться.

Что может помочь уменьшить усталость или справиться с ней:

- **Отдых и сон.** Соблюдайте здоровые привычки сна, планируйте короткий дневной сон продолжительностью менее часа и начинайте с самого важного, когда у вас больше всего энергии.
- **Упражнения и физическая активность.** Упражнения, включая ходьбу, могут помочь вам чувствовать себя лучше и иметь больше энергии во время и после лечения. Выберите занятие, которое вам нравится, и составьте план вместе со своей командой.
- **Еда и питьё.** Дипломированный диетолог может помочь вам получать питательные вещества, необходимые для энергии. Многим людям легче есть небольшими порциями часто, чем три раза помногу. Пейте много воды и ограничьте кофеин и алкоголь.
- **Практики «разум-тело».** Установлено, что цигун, тайцзи и йога уменьшают усталость у людей с раком. Техники релаксации, управляемое воображение и акупунктура также могут помочь.

NCI сообщает, что стандартных лекарственных средств для лечения онкологической усталости нет, хотя несколько препаратов изучаются. FDA не одобрило психостимуляторы для лечения усталости.

Когда обратиться за помощью раньше

- **Звоните 911 или идите в отделение неотложной помощи, если** вы теряете сознание или почти теряете его, когда встаёте или проходите через комнату.
- **Звоните 911, если** у вас боль в груди или затруднённое дыхание. MedlinePlus советует звонить 911 при любом признаке затруднённого дыхания.
- **Сразу звоните своей медицинской команде, если** усталость сопровождается одышкой, учащённым сердцебиением, головокружением или побледневшей кожей. NCI относит это к признакам анемии, которую можно лечить, когда её обнаружат.
- **Звоните своей медицинской команде в тот же день, если** изнеможение появилось внезапно за день-два, а не нарастало постепенно.
- **Не ждите ни минуты, если** изнеможение сопровождается температурой 100.4°F (38°C) или выше либо ознобом с дрожью во время лечения. CDC считает лихорадку во время лечения рака неотложным состоянием, поэтому звоните по срочному номеру, который дала вам команда, или отправляйтесь в отделение неотложной помощи.
- **Позвоните своей медицинской команде в течение дня-двух, если** вы слишком слабы, чтобы справляться с обычными делами, или по-прежнему измотаны после отдыха и сна. NCI просит сообщать именно об этом.
- **Позвоните своей медицинской команде в течение дня-двух, если** нехватка энергии ухудшает ваше настроение или вы пропускаете еду и питьё, потому что двигаться кажется слишком тяжело.

Источник о признаках анемии: [National Cancer Institute — Anemia and Cancer Treatment](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia). Источник о лихорадке: [CDC — Fever and Cancer Treatment](https://cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html). Источник о дыхании: [MedlinePlus — Breathing difficulties](https://medlineplus.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm).

Получение поддержки

Вы не одиноки. Родные и друзья могут помочь с делами, например готовить еду, убирать и возить вас на машине. Медсестра или социальный работник могут помочь найти услуги для личных нужд, таких как приём пищи и купание. А если вы ухаживаете за человеком с усталостью, поддержка и ресурсы доступны и вам.

На основе надёжного источника

Это перевод образовательного материала на простой язык, основанный на National Cancer Institute. Пожалуйста, ознакомьтесь с оригинальным источником, чтобы получить полную и актуальную информацию. Только для образовательных целей — это не медицинская консультация. Всегда обсуждайте вопросы со своей медицинской командой.

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

Последнее обновление: 2026-09-29

Вы имеете право на бесплатного переводчика. Больницы и клиники в США, получающие федеральное финансирование, обязаны бесплатно предоставить вам квалифицированного переводчика. Вы можете попросить об этом в регистратуре или до приёма. Вам не нужно приводить родственника или ребёнка, чтобы переводить.

Онлайн: cancerexplained.org/languages/ru/fatigue

Перевод английской статьи с сайта cancerexplained.org. С источником сверена английская версия.

Только образовательная информация, не медицинская консультация. При подготовке этой страницы помогала редакционная система с поддержкой ИИ. Ни один медицинский рецензент, названный по имени, её не проверял, если только он не указан.

Можно бесплатно печатать, копировать и распространять без изменений. Разрешение не требуется. Пожалуйста, не изменяйте медицинское содержание. Ссылка: cancerexplained.org. Образовательная информация, а не медицинская консультация.