

క్యాన్సర్ అలసట: ఇది ఎందుకు వస్తుంది మరియు ఏమి సహాయపడుతుంది

క్యాన్సర్ లేదా దాని చికిత్స వల్ల పూర్తిగా నీరసించిపోయినట్లు లేదా అత్యంత అలసటగా అనిపించడాన్ని క్యాన్సర్ అలసట అంటారు. సాధారణ అలసటలా కాకుండా, ఇది విశ్రాంతి లేదా నిద్రతో పూర్తిగా తగ్గదు. ఇది అత్యంత సాధారణ దుష్ప్రభావాలలో ఒకటి—కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్ సమయంలో 80% కంటే ఎక్కువ మంది దీనిని అనుభవిస్తారు. దీనిని నిర్వహించడానికి మరియు ఎదుర్కోవడానికి మార్గాలను కనుగొనడంలో మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందం మీకు సహాయపడగలదు.

క్యాన్సర్ లేదా దాని చికిత్స వల్ల తీవ్రమైన అలసటను ఎదుర్కొంటున్న ఎవరికైనా ఈ పేజీ ఉపయోగపడుతుంది. క్యాన్సర్ అలసట అంటే ఏమిటి, దానికి కారణాలు ఏమిటి, దానిని నిర్వహించే మార్గాలు, మరియు ఎప్పుడు సహాయం పొందాలి అనే విషయాలను ఇది వివరిస్తుంది.

క్యాన్సర్ అలసట అంటే ఏమిటి

క్యాన్సర్ అలసట అనేది క్యాన్సర్ లేదా క్యాన్సర్ చికిత్స వల్ల కలిగే పరిస్థితి, దీనిలో మీరు పూర్తిగా నీరసించిపోయినట్లు లేదా అత్యంత అలసటగా భావిస్తారు. కొంతమందికి ఎక్కువ సమయం తీవ్రమైన అలసట ఉంటుంది, వారు రోజువారీ పనులు చేయలేరు. మరికొందరికి కేవలం చాలా అలసటగా మాత్రమే అనిపిస్తుంది. దీనిని క్యాన్సర్-సంబంధిత అలసట అని కూడా అంటారు.

క్యాన్సర్ అలసట సాధారణ అలసటకు భిన్నమైనది. ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి అలసిపోయినప్పుడు, ఆ అలసట సాధారణంగా పని లేదా కదలిక వల్ల వస్తుంది మరియు విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత లేదా నిద్రపోయిన తర్వాత తగ్గిపోతుంది. క్యాన్సర్ అలసట నిద్ర లేదా విశ్రాంతితో పూర్తిగా తగ్గదు, మరియు కొద్దిగా పని చేసిన తర్వాత లేదా అసలు ఏ పని చేయకపోయినా రావచ్చు.

క్యాన్సర్ అలసట సంకేతాలు:

- శక్తి అసలు లేకపోవడం
- శక్తి అంతా పోయినట్లు లేదా శరీరం బరువుగా అనిపించడం
- ఆలోచించడంలో లేదా గుర్తుంచుకోవడంలో ఇబ్బంది
- శారీరకంగా మరియు మానసికంగా పూర్తిగా అలసిపోయినట్లు అనిపించడం
- నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా విశ్రాంతిగా అనిపించకపోవడం

ఇది సాధారణం—మరియు ఇది ఎప్పుడైనా రావచ్చు

క్యాన్సర్ చికిత్సలో అత్యంత సాధారణ దుష్ప్రభావాలలో అలసట ఒకటి. కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్ థెరపీ తీసుకుంటున్నప్పుడు క్యాన్సర్ ఉన్నవారిలో 80% కంటే ఎక్కువ మంది అలసటను అనుభవిస్తారు.

అలసట చికిత్సకు ముందు, చికిత్స సమయంలో, లేదా చికిత్స తర్వాత మొదలవ్వచ్చు. కొన్నిసార్లు ఇది క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ లక్షణం, లేదా రోగనిర్ధారణ వల్ల కలిగే ఒత్తిడి నుండి రావచ్చు. ఇది క్రమంగా ఎక్కువ కావచ్చు లేదా అకస్మాత్తుగా రావచ్చు. చికిత్స ముగిసిన తర్వాత అలసట సాధారణంగా తగ్గుతుంది, కానీ కొంతమందికి అది నెలల తరబడి లేదా సంవత్సరాల తరబడి ఉంటుంది.

దీనికి కారణం ఏమిటి

క్యాన్సర్ స్వయంగా, క్యాన్సర్ చికిత్సలు, మరియు చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాలు—ఇవన్నీ అలసటకు కారణం కావచ్చు.

- **క్యాన్సర్ స్వయంగా.** మీ శరీరానికి శక్తి కోసం అవసరమైన కేలరీలు మరియు పోషకాలను క్యాన్సర్ కణాలు వాడుకుంటాయి. క్యాన్సర్ సైటోకైన్స్ (cytokines) స్థాయిలను కూడా పెంచవచ్చు—ఇవి ఇన్ఫ్లేక్షన్తో పోరాడటానికి సహాయపడే సహజ పదార్థాలు, కానీ ఎక్కువ స్థాయిలలో ఉన్నప్పుడు అలసటకు కారణం కావచ్చు. రక్త క్యాన్సర్లు, మరియు హార్మోన్లు లేదా జీర్ణక్రియపై ప్రభావం చూపే క్యాన్సర్లు అలసటను కలిగించే అవకాశం ఎక్కువ.
- **చికిత్సలు.** శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ థెరపీ, హార్మోన్ థెరపీ, ఇమ్యూనోథెరపీ, మరియు టార్గెటెడ్ థెరపీ—ఇవన్నీ మీ శక్తిని తగ్గించవచ్చు. ఒకటి కంటే ఎక్కువ చికిత్సలు తీసుకుంటే అలసట పెరగవచ్చు.
- **ఇతర దుష్ప్రభావాలు.** రక్తహీనత (అనీమియా), ఆకలి తగ్గడం, విరేచనాలు, హాట్ ఫ్లాషెస్ (ఒక్కసారిగా వేడిగా అనిపించడం), ఇన్ఫ్లేక్షన్, నొప్పి, నిద్ర సమస్యలు, మరియు వాంతులు—ఇవన్నీ అలసటను కలిగించవచ్చు లేదా మరింత పెంచవచ్చు.
- **క్యాన్సర్ యొక్క భావోద్వేగ ప్రభావం.** ఆందోళన, దిగులు, మరియు తీవ్రమైన మానసిక వేదన అలసట, నిద్రలేమి, మరియు ఆకలి తగ్గడం వంటి శారీరక సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.

మీ బృందంతో మాట్లాడటం

మీకు చాలా బలహీనంగా మరియు అలసటగా అనిపిస్తే మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందానికి చెప్పండి—ముఖ్యంగా మీరు మీ సాధారణ పనులు చేయలేకపోతుంటే లేదా విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత కూడా ఇంకా చాలా అలసటగా ఉంటే.

ప్రతిరోజూ మీ శక్తి స్థాయిని నమోదు చేయడానికి మీ డాక్టర్ మీకు ఒక చార్ట్, లాగ్, లేదా అలసట డైరీ ఇవ్వవచ్చు. శారీరక పరీక్ష మరియు రక్త పరీక్షలతో (రక్తహీనత లేదా ఇన్ఫ్లేక్షన్ ఉందేమో చూడటానికి) పాటు, ఇది మీ అలసటను నిర్వహించడానికి ఉత్తమ మార్గాన్ని కనుగొనడంలో మీ బృందానికి సహాయపడుతుంది.

అలసటకు చికిత్స మరియు నిర్వహణ మార్గాలు

మీ బృందం తరచుగా రక్తహీనత, నొప్పి, లేదా డిప్రెషన్ వంటి సంబంధిత పరిస్థితులను తగ్గించడం ద్వారా అలసటకు చికిత్స చేస్తుంది. కారణం తెలియనప్పుడు, వారు లక్షణాలకు చికిత్స చేసి, దానిని ఎదుర్కొనే మార్గాలను మీకు నేర్పిస్తారు.

అలసటను తగ్గించడానికి లేదా నిర్వహించడానికి సహాయపడే విషయాలు:

- **విశ్రాంతి మరియు నిద్ర.** మంచి నిద్ర అలవాట్లను పాటించండి, పగటిపూట ఒక గంట కంటే తక్కువ సేపు చిన్న కునుకులను స్లాప్ చేసుకోండి, మరియు మీ శక్తి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అత్యంత ముఖ్యమైన పనితో మొదలుపెట్టండి.
- **వ్యాయామం మరియు శారీరక శ్రమ.** నడకతో సహా వ్యాయామం, చికిత్స సమయంలో మరియు తర్వాత మీరు మెరుగ్గా అనిపించడానికి మరియు ఎక్కువ శక్తి పొందడానికి సహాయపడవచ్చు. మీకు నచ్చిన పనిని ఎంచుకుని, మీ బృందంతో కలిసి ఒక ప్రణాళిక వేసుకోండి.
- **ఆహారం మరియు పానీయాలు.** శక్తి కోసం మీకు కావలసిన పోషకాలను పొందడంలో రిజిస్టర్డ్ డైటీషియన్ మీకు సహాయపడగలరు. చాలామందికి మూడు పెద్ద భోజనాల కంటే చిన్న చిన్న భోజనాలు తరచుగా తినడం సులభంగా

ఉంటుంది. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగండి మరియు కెఫీన్, మద్యం తగ్గించండి.

- **మనసు-శరీర అభ్యాసాలు.** చిగాంగ్ (qigong), తాయ్ చి (tai chi), మరియు యోగా క్యాన్సర్ ఉన్నవారిలో అలసటను తగ్గిస్తాయని కనుగొనబడింది. రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు, గైడెడ్ ఇమేజరీ, మరియు ఆక్యుపంక్చర్ కూడా సహాయపడవచ్చు.

క్యాన్సర్ అలసటకు ప్రామాణిక ఔషధ చికిత్సలు లేవని NCI చెబుతోంది, అయితే అనేక ఔషధాలపై అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయి. అలసట చికిత్స కోసం సైకోస్టిమ్యులెంట్లను (psychostimulants) FDA ఆమోదించలేదు.

త్వరగా సహాయం ఎప్పుడు పొందాలి

- మీరు నిలబడినప్పుడు లేదా గది దాటి నడిచినప్పుడు స్పృహ కోల్పోతే, లేదా దాదాపు కోల్పోయేలా ఉంటే 911కి కాల్ చేయండి లేదా అత్యవసర విభాగానికి వెళ్ళండి.
- మీకు ఛాతీ నొప్పి లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటే 911కి కాల్ చేయండి. శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉందనే ఏ సంకేతం ఉన్నా 911కి కాల్ చేయమని MedlinePlus చెబుతోంది.
- అలసటతో పాటు ఆయాసం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, తల తిరగడం, లేదా చర్మం పాలిపోవడం ఉంటే వెంటనే మీ సంరక్షణ బృందానికి కాల్ చేయండి. NCI వీటిని రక్తహీనత సంకేతాలుగా పేర్కొంటుంది, రక్తహీనతను కనుగొన్న తర్వాత చికిత్స చేయవచ్చు.
- తీవ్రమైన అలసట నెమ్మదిగా పెరగకుండా ఒకటి రెండు రోజుల్లో అకస్మాత్తుగా వస్తే అదే రోజు మీ సంరక్షణ బృందానికి కాల్ చేయండి.
- మీరు చికిత్స తీసుకుంటున్న సమయంలో తీవ్రమైన అలసటతో పాటు 100.4°F (38°C) లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత, లేదా వణుకుతో కూడిన చలి ఉంటే అస్సలు ఆగవద్దు. క్యాన్సర్ చికిత్స సమయంలో జ్వరాన్ని CDC అత్యవసర పరిస్థితిగా పరిగణిస్తుంది, కాబట్టి మీ బృందం ఇచ్చిన అత్యవసర నంబర్కు కాల్ చేయండి లేదా అత్యవసర విభాగానికి వెళ్ళండి.
- మీరు మీ సాధారణ పనులు చేయలేనంత బలహీనంగా ఉంటే, లేదా విశ్రాంతి తీసుకుని నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా ఇంకా అలసిపోయి ఉంటే ఒకటి రెండు రోజుల్లో మీ సంరక్షణ బృందానికి కాల్ చేయండి. సరిగ్గా ఇదే విషయాన్ని తెలియజేయమని NCI కోరుతోంది.
- శక్తి తక్కువగా ఉండటం వల్ల మీ మానసిక స్థితి దిగజారుతుంటే, లేదా కదలడమే చాలా కష్టంగా అనిపించి భోజనం మరియు ద్రవాలు మానేస్తుంటే ఒకటి రెండు రోజుల్లో మీ సంరక్షణ బృందానికి కాల్ చేయండి.

రక్తహీనత సంకేతాలకు మూలం: [National Cancer Institute — రక్తహీనత మరియు క్యాన్సర్ చికిత్స](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia). జ్వరం సలహాకు మూలం: [CDC — జ్వరం మరియు క్యాన్సర్ చికిత్స](https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html). శ్వాస సలహాకు మూలం: [MedlinePlus — శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు](https://www.medlineplus.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm).

మద్దతు పొందడం

మీరు ఒంటరి కాదు. భోజనం తయారు చేయడం, శుభ్రం చేయడం, మరియు డ్రైవింగ్ వంటి పనుల్లో కుటుంబం మరియు స్నేహితులు సహాయపడగలరు. తినడం మరియు స్నానం చేయడం వంటి వ్యక్తిగత అవసరాలకు సేవలను కనుగొనడంలో మీ నర్సు లేదా సోషల్ వర్కర్ మీకు సహాయపడవచ్చు. మరియు మీరు అలసటతో బాధపడుతున్న వ్యక్తిని చూసుకుంటుంటే, మీ కోసం కూడా మద్దతు మరియు వనరులు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

విశ్వసనీయ మూలం ఆధారంగా

ఇది National Cancer Institute ఆధారంగా రూపొందించిన విద్యా సమాచారానికి సరళమైన భాషలో అనువాదం. పూర్తి, తాజా సమాచారం కోసం దయచేసి అసలు మూలాన్ని చదవండి. ఇది విద్య కోసం మాత్రమే — వైద్య సలహా కాదు. ఎల్లప్పుడూ మీ సొంత సంరక్షణ బృందంతో మాట్లాడండి.

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

నవీకరించబడింది: 2026-09-29

ఉచితంగా దుబాసీని పొందే హక్కు మీకు ఉంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో ఫెడరల్ నిధులు పొందే ఆసుపత్రులు మరియు క్లినిక్‌లు మీకు ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా అర్హత కలిగిన దుబాసీని తప్పనిసరిగా అందించాలి. మీరు రిసెప్షన్ వద్ద లేదా మీ అపాయింట్‌మెంట్‌కు ముందు దుబాసీ కోసం అడగవచ్చు. మీ కోసం అనువదించడానికి కుటుంబ సభ్యుడిని లేదా పిల్లవాడిని తీసుకురావాల్సిన అవసరం లేదు.

ఆన్‌లైన్‌లో: cancerexplained.org/languages/te/fatigue

cancerexplained.orgలోని ఆంగ్ల వ్యాసం నుండి అనువదించబడింది. మూలంతో సరిచూసినది ఆంగ్ల సంస్కరణే.

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.

ఎలాంటి మార్పు లేకుండా ఉచితంగా ముద్రించవచ్చు, కాపీ చేయవచ్చు, పంచుకోవచ్చు. అనుమతి అవసరం లేదు. దయచేసి వైద్య సమాచారాన్ని మార్చవద్దు. మూలం: cancerexplained.org. ఇది విద్యా సమాచారం, వైద్య సలహా కాదు.