

Pagkapagod dahil sa Cancer: Bakit Ito Nangyayari at Ano ang Nakatutulong

Ang cancer fatigue ay ang pakiramdam ng labis na panghihina o matinding pagod dahil sa cancer o sa paggamot nito. Hindi tulad ng karaniwang pagod, hindi ito ganap na napapawi ng pahinga o tulog. Isa ito sa pinakakaraniwang side effect—higit sa 80% ng mga tao ang nakararamdam nito habang nasa chemotherapy o radiation. Matutulungan kayo ng inyong health care team na makahanap ng mga paraan upang pamahalaan at makayanan ito.

Ang pahinang ito ay para sa sinumang nakararanas ng matinding pagod dahil sa cancer o sa paggamot nito. Tinatalakay nito kung ano ang cancer fatigue, ano ang sanhi nito, mga paraan upang pamahalaan ito, at kung kailan dapat humingi ng tulong.

Ano ang cancer fatigue

Ang cancer fatigue ay kondisyong dulot ng cancer o ng paggamot sa cancer kung saan pakiramdam ninyo ay ubos na ubos na kayo o labis na pagod. May mga taong nakararamdam ng matinding pagod halos sa lahat ng oras at hindi nila magawa ang pang-araw-araw na gawain. Ang iba naman ay napakapagod lamang. Maaari rin itong tawaging pagkapagod na kaugnay ng cancer (cancer-related fatigue).

Iba ang cancer fatigue sa karaniwang pagod. Kapag napagod ang isang malusog na tao, kadalasang dahil ito sa aktibidad at nawawala pagkatapos magpahinga o matulog. Ang cancer fatigue ay hindi ganap na napapawi ng tulog o pahinga, at maaari itong mangyari kahit kaunti o walang aktibidad.

Kabilang sa mga palatandaan ng cancer fatigue ang:

- Walang lakas
- Pakiramdam na ubos o mabigat ang katawan
- Hirap sa pag-iisip o pag-alala
- Pagod na pagod ang katawan at damdamin
- Hindi nakapagpahinga kahit nakatulog na

Karaniwan ito—at maaari itong dumating anumang oras

Ang pagkapagod ay isa sa pinakakaraniwang side effect ng paggamot sa cancer. Higit sa 80% ng mga taong may cancer ang nakararanas ng pagkapagod habang tumatanggap ng chemotherapy o radiation therapy.

Maaaring magsimula ang pagkapagod bago, habang, o pagkatapos ng paggamot. Minsan ito ay maagang sintomas ng cancer, o maaari itong magmula sa stress ng diagnosis. Maaari itong unti-unting lumala o biglang dumating. Kadalasang bumababa ang pagkapagod pagkatapos ng paggamot, ngunit may mga tao pa ring nakararamdam nito nang ilang buwan o taon.

Ano ang sanhi nito

Ang cancer mismo, ang mga paggamot sa cancer, at ang mga side effect ng paggamot ay maaaring lahat magdulot ng pagkapagod.

- **Ang cancer mismo.** Ginagamit ng mga cancer cell ang calories at sustansyang kailangan ng inyong katawan para sa lakas. Maaari ring pataasin ng cancer ang antas ng cytokines—mga natural na sangkap na tumutulong labanan ang impeksyon ngunit maaaring magdulot ng pagkapagod kapag mataas ang antas. Ang mga cancer sa dugo, at mga cancer na nakaaapekto sa hormone o sa pagtunaw ng pagkain, ay mas malamang na magdulot ng pagkapagod.
- **Mga paggamot.** Ang operasyon, chemotherapy, radiation therapy, hormone therapy, immunotherapy, at targeted therapy ay maaaring lahat magpababa ng inyong lakas. Ang pagtanggap ng higit sa isang paggamot ay maaaring magpalala ng pagkapagod.
- **Iba pang side effect.** Ang anemia, kawalan ng gana sa pagkain, pagtatae, hot flashes, impeksyon, pananakit, problema sa pagtulog, at pagsusuka ay maaaring lahat magdulot o magpalala ng pagkapagod.
- **Ang epekto ng cancer sa damdamin.** Ang pagkabalisa, pag-aalala, at matinding distress ay maaaring humantong sa mga pisikal na problema kabilang ang pagkapagod, insomnia, at kawalan ng gana sa pagkain.

Pakikipag-usap sa inyong team

Sabihin sa inyong health care team kung pakiramdam ninyo ay napakahina at napakapagod ninyo—lalo na kung hindi ninyo magawa ang inyong karaniwang gawain o napakapagod pa rin kayo kahit nakapagpahinga na.

Maaaring bigyan kayo ng inyong doktor ng chart, log, o fatigue diary upang itala ang inyong antas ng lakas bawat araw. Kasama ng pisikal na pagsusuri at mga blood test (upang suriin kung may anemia o impeksyon), makatutulong ito sa inyong team na mahanap ang pinakamahusay na paraan upang pamahalaan ang inyong pagkapagod.

Mga paraan upang gamutin at pamahalaan ang pagkapagod

Madalas na ginagamot ng inyong team ang pagkapagod sa pamamagitan ng pagpapagaan ng mga kaugnay na kondisyon, gaya ng anemia, pananakit, o depresyon. Kapag hindi alam ang sanhi, ginagamot nila ang mga sintomas at tinuturuan kayo ng mga paraan upang makayanan ito.

Kabilang sa mga bagay na maaaring makatulong na bawasan o pamahalaan ang pagkapagod ang:

- **Pahinga at tulog.** Magsanay ng mabubuting gawi sa pagtulog, magplano ng maiikling idlip na wala pang isang oras sa araw, at unahin ang pinakamahalaga kapag pinakamataas ang inyong lakas.
- **Ehersisyo at pisikal na aktibidad.** Ang ehersisyo, kabilang ang paglalakad, ay maaaring makatulong na bumuti ang inyong pakiramdam at magkaroon ng mas maraming lakas habang at pagkatapos ng paggamot. Pumili ng aktibidad na gusto ninyo at gumawa ng plano kasama ang inyong team.
- **Pagkain at inumin.** Matutulungan kayo ng isang registered dietitian na makuha ang mga sustansyang kailangan ninyo para sa lakas. Maraming tao ang mas nadadalian sa maliliit at madalas na pagkain kaysa sa tatlong malalaking kainan. Uminom ng maraming tubig at limitahan ang caffeine at alak.
- **Mga gawaing pang-isip at pangkatawan (mind-body).** Natuklasang nakababawas ng pagkapagod sa mga taong may cancer ang qigong, tai chi, at yoga. Maaari ring makatulong ang mga relaxation technique, guided imagery, at acupuncture.

Ayon sa NCI, walang karaniwang (standard) gamot para sa cancer fatigue, bagama't ilang gamot ang pinag-aaralan. Hindi inaprubahan ng FDA ang mga psychostimulant para gamutin ang pagkapagod.

Kailan dapat humingi ng tulong nang mas maaga

- **Tumawag sa 911 o pumunta sa emergency department kung** nawalan kayo ng malay, o muntik na, kapag tumayo kayo o naglakad sa kabila ng silid.
- **Tumawag sa 911 kung** may pananakit kayo sa dibdib o hirap sa paghinga. Ayon sa MedlinePlus, tumawag sa 911 sa anumang palatandaan ng hirap sa paghinga.
- **Tawagan agad ang inyong care team kung** ang pagod ay may kasamang paghingat, mabilis na tibok ng puso, pagkahilo, o pamumutla ng balat. Itinuturing ito ng NCI na mga palatandaan ng anemia, na nagagamot kapag natuklasan.
- **Tawagan ang inyong care team sa araw ding iyon kung** biglang lumitaw ang matinding pagod sa loob ng isa o dalawang araw sa halip na unti-unting lumala.
- **Huwag nang maghintay kung** ang matinding pagod ay may kasamang temperaturang 100.4°F (38°C) o mas mataas, o panginginginig na may ginaw, habang kayo ay nagpapagamot.

Itinuturing ng CDC na emergency ang lagnat habang nasa paggamot sa cancer, kaya gamitin ang urgent na numerong ibinigay ng inyong team o pumunta sa emergency department.

- **Tawagan ang inyong care team sa loob ng isa o dalawang araw kung** masyado kayong mahina para gawin ang inyong karaniwang gawain, o pagod na pagod pa rin kayo pagkatapos magpahinga at matulog. Ito mismo ang hinihiling ng NCI na iulat ninyo.
- **Tawagan ang inyong care team sa loob ng isa o dalawang araw kung** pinabababa ng kakulangan sa lakas ang inyong kalooban, o lumalaktaw kayo sa pagkain at pag-inom dahil pakiramdam ninyo ay sobrang hirap kumilos.

Pinagmulan para sa mga palatandaan ng anemia: [National Cancer Institute — Anemia at Paggamot sa Cancer](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia). Pinagmulan para sa payo tungkol sa lagnat: [CDC — Lagnat at Paggamot sa Cancer](https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html). Pinagmulan para sa payo tungkol sa paghinga: [MedlinePlus — Hirap sa paghinga](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm).

Pagkuha ng suporta

Hindi kayo nag-iisa. Makatutulong ang pamilya at mga kaibigan sa mga gawain gaya ng pagluluto, paglilinis, at pagmamaneho. Maaaring tulungan kayo ng inyong nars o social worker na makahanap ng mga serbisyo para sa personal na pangangailangan gaya ng pagkain at paliligo. At kung nag-aalaga kayo ng taong may pagkapagod, may suporta at mga mapagkukunan din para sa inyo.

Batay sa isang mapagkakatiwalaang sanggunian

Ito ay isang salin sa simpleng wika ng nilalamang pang-edukasyon na batay sa National Cancer Institute. Pakibasa ang orihinal na sanggunian para sa kumpleto at pinakabagong impormasyon. Pang-edukasyon lamang — hindi ito payong medikal. Palaging kausapin ang inyong care team.

National Cancer Institute: [cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/fatigue](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/fatigue)

Huling na-update: 2026-09-29

May karapatan kang humingi ng libreng interpreter. Ang mga ospital at klinika sa Estados Unidos na tumatanggap ng pondong pederal ay kailangang magbigay ng kwalipikadong interpreter nang walang bayad. Maaari kang humiling nito sa reception o bago ang iyong appointment. Hindi mo kailangang magsama ng kapamilya o bata para magsalin para sa iyo.

Online: cancerexplained.org/languages/tl/fatigue

Isinalin mula sa artikulong Ingles sa cancerexplained.org. Ang bersyong Ingles ang siyang sinuri laban sa pinagmulan.

Impormasyong pang-edukasyon lamang, hindi medikal na payo. Tumulong ang isang editorial system na may tulong ng AI sa paghahanda ng pahinang ito. Walang pinangalanang medical reviewer ang nag-review nito maliban kung may nakalista.

Libreng i-print, kopyahin at ibahagi nang walang binabago. Hindi kailangan ng pahintulot. Pakiusap, huwag baguhin ang nilalamang medikal. Sanggunian: cancerexplained.org. Impormasyong pang-edukasyon, hindi payong medikal.