کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۹

خستگی سرطان؛ ورزش و انرژی در دوران درمان

خستگی شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و بعد از درمان: علت‌ها، چیزهایی که پزشک باید بررسی کنه، مدیریت انرژی، خواب، مه مغزی، و برنامه‌ی ورزشی سه‌سطحی ایمن، با ۶۲ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **انکولوژیست**، **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. قبل از شروع ورزش در دوران درمان، با **تیم درمانت** هماهنگ کن؛ به‌خصوص اگه **متاستاز استخوان**، **کم‌خونی شدید**، **پلاکت پایین** یا **بیماری قلبی** داری. **فوراً به پزشک یا اورژانس**: تب **۳۸ درجه یا بیشتر** در دوران شیمی‌درمانی، **تنگی نفس** یا **درد قفسه‌ی سینه**، **خونریزی**، **گیجی** یا **غش**، **درد استخوان** شدید و تازه، **ضعف** یا **بی‌حسی** تازه‌ی پاها (۱۱۵). اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: خستگی سرطان چیه؟ ۹

۱. خستگی سرطان با خستگی معمولی فرق داره ۱۰

۲. علت‌ها ۱۱

۳. سنجش خستگی ۱۳

۴. چیزهایی که پزشک باید بررسی کنه ۱۵

۵. علائم خطر ۱۷

۶. باورهای غلط ۱۹

بخش ۲: ورزش، داروی خستگی ۲۱

۷. شواهد ۲۲

۸. نسخه‌ی ورزش ۲۲

۹. ورزش در دوران شیمی‌درمانی ۲۴

۱۰. ورزش در پرتودرمانی و درمان‌های دیگه ۲۶

بخش ۳: مدیریت انرژی و زندگی ۲۹

۱۱. مدیریت انرژی ۳۰

۱۲. خواب ۳۱

۱۳. تغذیه و آب ۳۳

۱۴. کم‌خونی و خستگی ۳۴
۱۵. مه مغزی ۳۶
۱۶. خلق و اضطراب ۳۸
۱۷. کار و خانواده ۳۹

بخش ۴: موقعیت‌های خاص ۴۱

۱۸. شمارش خون پایین ۴۲
۱۹. بی‌حسی پا بعد از شیمی‌درمانی ۴۲
۲۰. استخوان و متاستاز استخوان ۴۴
۲۱. بعد از جراحی ۴۶
۲۲. خستگی بعد از پایان درمان ۴۷
۲۳. بیماری پیشرفته و مراقبت تسکینی ۴۸

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۵۰

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۱
۲۵. سطح ۱: خیلی خسته (خستگی ۷ تا ۱۰) ۵۳
۲۶. سطح ۲: خستگی متوسط (۴ تا ۶) ۵۴
۲۷. سطح ۳: خستگی خفیف (۱ تا ۳) ۵۶
۲۸. برنامه‌ی چرخه‌ی شیمی‌درمانی ۵۸
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۶۰

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۱

۳۱. روزهای بد ۶۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۶

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۹

۳۲. راهنمای همراه و خانواده ۱۳۰

۳۳. نماز، روزه و مهمونی ۱۳۰

۳۴. خونه‌ی کم‌انرژی ۱۳۲

۳۵. داستان فرزانه ۱۳۳

۳۶. داستان آقای رحیمی ۱۳۴

۳۷. داستان مهین ۱۳۵

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۷

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۸

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۵

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۰

منابع علمی ۱۵۱

پیش‌گفتار

«یه خستگی‌ای دارم که با خواب هم نمی‌ره.» «حتی حوصله‌ی حرف زدن ندارم.» «درمانم تموم شده، ولی هنوز مثل قبل نیستم.» «همه می‌گن استراحت کن؛ ولی هرچی بیشتر استراحت می‌کنم، خسته‌ترم.»

خستگی سرطان شایع‌ترین و آزاردهنده‌ترین عارضه‌ی سرطان و درمان‌هاشه. بیشتر افرادی که **شیمی‌درمانی** یا **پرتودرمانی** می‌گیرن، تجربه‌اش می‌کنن و در بخشی از افراد، **ماه‌ها** یا **سال‌ها** بعد از پایان درمان هم ادامه داره.

خبری که ممکنه **تعجب‌آور** باشه: مؤثرترین درمان شناخته‌شده برای این خستگی، **استراحت بیشتر** نیست؛ **ورزشه**. متاآنالیز بزرگ (**Mustian**، ۲۰۱۷) نشون داد **ورزش** و **درمان‌های روان‌شناختی**، خستگی سرطان رو **بیشتر از داروها** کم کردن؛ و رهنمود بین‌المللی ورزش برای بازماندگان سرطان (**Campbell**، ۲۰۱۹) کاهش خستگی رو یکی از **قوی‌ترین** اثرهای ورزش می‌دونه.

این کتاب **قدم‌به‌قدم** همراهته: از **روزهایی** که حتی بلند شدن از تخت سخته، تا برگشت به **زندگی فعال**.

- **بخش ۱** خستگی سرطان چیه، علت‌ها، سنجش، بررسی‌های پزشکی، و علائم خطر.
- **بخش ۲** ورزش، داروی خستگی: شواهد، نسخه‌ی ورزش، و ورزش در شیمی‌درمانی و پرتودرمانی.

- **بخش ۳** مدیریت انرژی، خواب، تغذیه، کم‌خونی، مه مغزی، خلق، و کار و خانواده.
- **بخش ۴** موقعیت‌های خاص: شمارش خون پایین، بی‌حسی پا، استخوان، جراحی، بعد از درمان، بیماری پیشرفته.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ورزشی سه‌سطحی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، نماز و روزه، خونه‌ی کم‌انرژی، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

خستگی سرطان چیه؟

تفاوت با خستگی معمولی، علت‌ها، سنجش، بررسی‌های پزشکی، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

خستگی سرطان با خستگی معمولی فرق داره

خستگی معمولی	خستگی سرطان
بعد از **کار زیاد** یا **کم‌خوابی**	گاهی **بدون** کار زیاد
با **استراحت** و **خواب** بهتر می‌شه	با استراحت **کامل** نمی‌ره
بدن خسته‌ست	**بدن**، **ذهن** و **احساس**، هر سه
چند ساعت یا یک روز	**هفته‌ها**، **ماه‌ها**، گاهی **سال‌ها**

چه شکلیه؟

☐
سنگینی دست و پا؛ حتی **حمام** یا **لباس پوشیدن** خسته‌ات می‌کنه
تمرکز کم؛ **فراموشی**
بی‌حوصلگی؛ حتی برای کارهایی که دوست داشتی
نیاز به **خواب روز**، ولی **سرحال** بیدار نمی‌شی
تحریک‌پذیری و **گریه** راحت‌تر

نکته‌ی دکتر مکس

بیشتر افرادی که **شیمی‌درمانی** یا **پرتودرمانی** می‌گیرن خستگی رو تجربه می‌کنن؛ و در بخشی از افراد، **بعد از پایان درمان** هم ادامه داره.

خستگی سرطان واقعیه؛ تنبلی نیست.

فصل ۲

علت‌ها

خستگی سرطان معمولاً **یک** علت نداره؛ چند عامل **با هم** دست به دست می‌دن.

علت	توضیح
خود سرطان	مواد **التهابی** که تومور و سیستم ایمنی می‌سازن
شیمی‌درمانی، **پرتودرمانی**، **هورمون‌درمانی**، **ایمنی‌درمانی**	هرکدوم به شکلی
کم‌خونی	اکسیژن کمتر به عضله‌ها و مغز
کم‌کاری تیروئید	به‌خصوص بعد از **پرتو گردن** یا **ایمنی‌درمانی**
درد	خواب رو خراب و انرژی رو مصرف می‌کنه
خواب بد	بی‌خوابی، بیدار شدن مکرر
غم و **اضطراب**	خستگی رو بیشتر و بیشتر می‌کنه
کم‌تحرکی و **از دست رفتن عضله**	هر روز استراحت، عضله رو **ضعیف‌تر** و کار رو **سخت‌تر** می‌کنه
تغذیه‌ی ناکافی، **کم‌آبی**	به‌خصوص با **تهوع** و **بی‌اشتهایی**

علت	توضیح
داروها	مسکن‌ها، داروهای ضدتهوع، داروهای خواب

چرخه‌ی معیوب

خستگی ← **استراحت بیشتر** ← **ضعف عضله** ← کارها **سخت‌تر** ← **خستگی بیشتر**

ورزش این چرخه رو **می‌شکنه**.

استراحت زیاد، خستگی رو بیشتر می‌کنه؛ حرکت کم‌کم، کمترش.

فصل ۳

سنجش خستگی

یک عدد ساده: **امروز خستگی‌ام از ۰ تا ۱۰ چنده؟**

عدد	یعنی	معمولاً
۰	هیچ خستگی	—
۱ تا ۳	**خفیف**	کارهای معمول رو انجام می‌دی
۴ تا ۶	**متوسط**	بعضی کارها رو کنار می‌ذاری؛ **به تیم درمان بگو**
۷ تا ۱۰	**شدید**	بیشتر روز استراحت؛ **حتماً به تیم درمان بگو**

دفترچه‌ی خستگی

☐	
	هر روز **صبح** و **عصر** عدد خستگی رو بنویس
	ساعت‌های بهتر روز رو علامت بزن
	روزهای درمان رو مشخص کن
	بعد از چند هفته، **الگو** پیدا می‌کنی: کدوم روزها و ساعت‌ها **بهتری**