

Keletihan



Keletihan merujuk kepada perasaan sangat letih. Banyak faktor boleh menyebabkan keletihan, termasuk barah itu sendiri atau rawatan yang digunakan untuk barah. Tidak seperti keletihan normal yang biasanya tidak bertahan lama dan menjadi lebih baik ketika berehat, keletihan yang berkaitan dengan barah mungkin tidak dapat ditenangkan sepenuhnya oleh tidur atau rehat. Tahap keletihan berbeza dari seorang ke seorang, tetapi boleh memberi kesan negatif terhadap kualiti hidup.

Punca Keletihan

- Barah
- Kesan sampingan rawatan (Pembedahan, kemoterapi, terapi radiasi, imunoterapi)
- Kemurungan, kegelisahan dan tekanan
- Kesakitan atau gejala lain yang tidak terkawal
- Ubat-ubatan tertentu (misalnya antihistamin, antidepresan, opioid)
- Keadaan perubatan yang ada (seperti masalah jantung / paru-paru / buah pinggang, masalah hormon)
- Tidak cukup tidur

- Kurang zat pemakanan atau kurang air dalam tubuh
- Paras sel darah merah rendah (anemia)

Apa yang perlu anda perhatikan

- Rasa lemah atau letih
- Sukar menumpukan perhatian
- Hilang selera makan
- Rasa murung atau sedih
- Sakit kepala, mabuk, atau masalah dengan penglihatan (misalnya penglihatan kabur)
- Meningkatnya rasa marah, tidak sabar atau cemas

Bagaimana ia boleh dirawat

Rawatan bagi keletihan bergantung kepada penyebabnya. Sebagai contoh, keletihan yang disebabkan oleh sakit barah akan bertambah baik dengan ubat kawalan sakit. Doktor atau jururawat anda akan menanyakan beberapa soalan mengenai keletihan anda, termasuk bila ia bermula dan sama ada ia mempengaruhi kehidupan seharian anda. Ujian lebih lanjut juga boleh dilakukan untuk mencari penyebab keletihan yang dapat diatasi. Doktor atau jururawat anda juga boleh merujuk anda kepada doktor pemulihan, yang boleh mengesyorkan program pemulihan atau senaman keletihan yang dapat membantu mengatasi keletihan anda.

Apa yang boleh anda lakukan

Walaupun keletihan yang berkaitan dengan barah mungkin berterusan, perubahan gaya hidup sederhana mungkin berguna untuk melegakan atau membantu anda mengatasinya. Beberapa petua praktikal adalah seperti berikut:

✓	X
<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan aktiviti rutin dan rehat secara tetap, kerana perubahan rutin menjadikan tubuh menggunakan lebih banyak tenaga. Lakukan perkara yang menenangkan anda (misalnya mandi atau 	<ul style="list-style-type: none"> • Jangan takut untuk mendapatkan bantuan daripada keluarga atau rakan anda semasa anda memerlukannya

membaca) sebelum tidur supaya anda dapat tidur lena. Berbaring di tempat tidur hanya apabila hendak tidur sahaja, dan tidur siang tidak boleh lebih dari 1 jam

- Bersenam secara tetap dapat membantu. Mulakan dengan aktiviti ringan dan bina sedikit demi sedikit. Pilih senaman yang anda gemari. Latihan minda dan badan (misalnya qigong, tai chi dan yoga) juga dapat membantu
- Makan makanan seimbang dan minum air secukupnya. Ini membantu pengeluaran tenaga dan membuat anda merasa kurang letih
- Kenal pasti waktu anda paling letih atau paling bertenaga. Anda boleh merancang dan mempercepat aktiviti mengikut tahap tenaga anda. Jangan terlalu memenatkan diri sendiri. Rehatlah ketika anda rasa penat dan bahagi-bahagikan kerja kepada orang lain seboleh mungkin
- Letakkan barang yang sering anda gunakan di tempat yang dekat dan mudah anda capai demi menjimatkan tenaga anda
- Ikut serta dalam aktiviti yang mengalihkan perhatian anda dari keletihan anda (misalnya membaca, menonton filem), atau belajar teknik relaksasi (misalnya pernafasan dalam)

- Elakkan daripada berbaring di atas katil sahaja selepas bangun tidur
- Elakkan aktiviti merangsang (contohnya bersenam) sebelum tidur kerana akan menyukarkan anda untuk tidur
- Elakkan bunyi bising (seperti televisyen, radio) semasa tidur
- Elakkan alkohol atau kafein pada waktu malam

untuk mengurangkan tekanan dan keletihan	
--	--

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya anda **sesak nafas, tidak sihat** atau **tidak dapat melakukan aktiviti seharian** kerana keletihan anda.

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai perkara di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

**TEMASEK
FOUNDATION**

