

LĒTINIS NUOVARGIS



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Nuovargio padariniai

Sunku atlikti paprastus darbus. Maudymasis duše, plaukų šukavimas, ar maisto gaminimas gali būti neįveikiama užduotis.

- Neturite energijos ką nors daryti, norisi visą dieną praleisti lovoje.
- Negalite susikaupti, sunku mąstyti ir kalbėti, priimti sprendimus.
- Atminties praradimas, sunku prisiminti.
- Greitai pavargstate, net ir po lengvo užsiėmimo.
- Svaigsta galva.
- Sutrinka miegas, kankina nemiga.
- Intymus gyvenimas neįaudina.



Nuovargis kiekvieną veikia skirtingai ir gali sukelti daug įvairių simptomų (bendras silpnumas, mieguistumas, koordinacijos sutrikimas, apatija, apetito sumažėjimas, svorio kritimas). Kai kurie žmonės jaučia nedidelį nuovargį, kuris neturi įtakos daugumai kasdieninių darbų, tačiau kitiems žmonėms jis yra ypač ryškus.

Nuovargis gali turėti įtakos Jūsų mąstymui ir jausmams. Jums gali būti sunku sukaupti dėmesį. Tai gali turėti įtakos Jūsų darbui, taip pat gali pasireikšti veikloje, kuria Jūs dažniausiai mėgaujate, net skaityti ar žiūrėti televizorių gali būti sunku. Nuovargis gali turėti įtakos santykiams su šeimos nariais ir draugais, nes galite tapti nekantrūs su Jus supančiais žmonėmis ar vengti būti tarp jų, kadangi tai reikalauja labai daug pastangų.

Nuovargis yra kontroliuojamas ligos padarinys, todėl svarbu apie tai kalbėti tiek su sveikatos priežiūros specialistais, tiek su artimaisiais ir draugais.

1. Nuovargio priežastys

Dažniausios nuovargio priežastys sergant vėžiu: ligos sukeltas stresas, ligos gydymas, skausmas, anemija, vaistų su kelti pašaliniai poveikiai, depresija, nejudrumas, poilsio stoka, mitybos pokyčiai, deguonies stygius sergant plaučių vėžiu, higienos pokyčiai įvedus stomą, išsekimas ir kt.

1.1. Mažakraujystė (anemija)

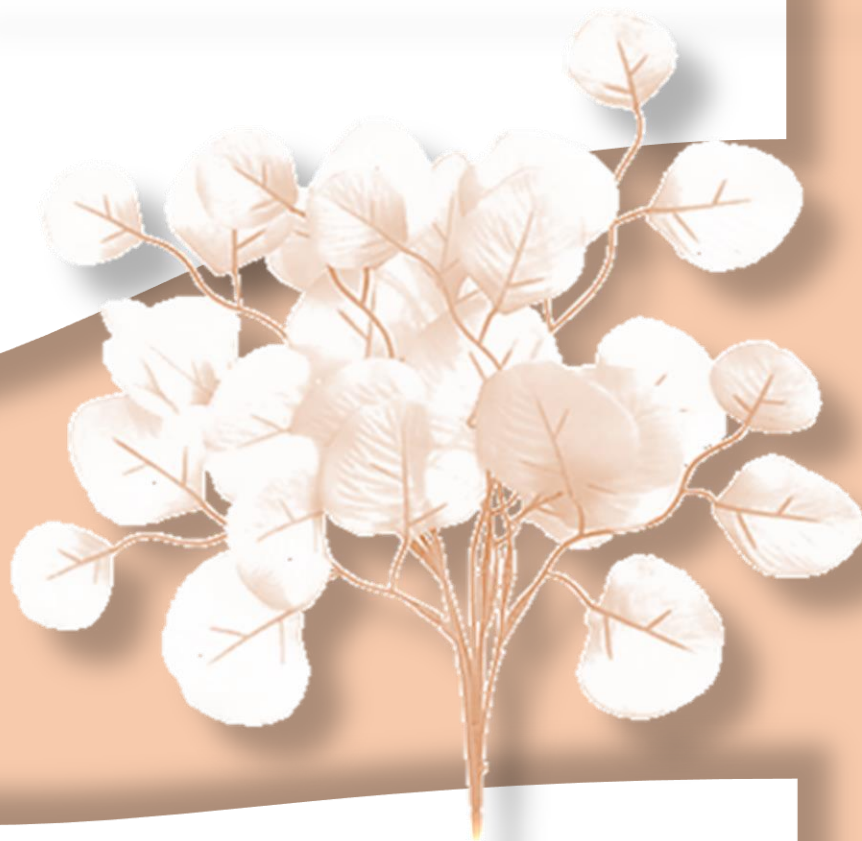
Mažakraujystė – tai hemoglobino trūkumas kraujyje. Hemoglobinas yra cheminė medžiaga, kuri po organizmą išnešioja deguonį. Ji yra randama raudonuosiuose kraujo kūneliuose. Raudonieji kraujo kūneliai cirkuliuoja organizme, aprūpindami deguonimi visas organizmo ląsteles ir suteikdami energijos.

Jeigu raudonųjų kraujo kūnelių skaičius yra mažas, jie ne gali organizme išnešioti daug hemoglobino, taigi ląstelės gauna mažiau deguonies. Tyrimais nustatyta, kad jeigu hemoglobino lygis organizme krinta žemiau normos, žmonės jaučiasi labiau pavargę ir jų galimybės džiaugtis gyvenimu yra mažesnės.

Hemoglobino kiekį organizme padidina geležies turintys vaistiniai preparatai arba gausiai šios medžiagos turintys maisto produktai, pavyzdžiui, žemuogės, jautienos kepenėlės, ankštinės daržovės, vyšnios, obuoliai, slyvos, razinos, žuvis, jūros gėrybės. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad vyrams kasdien reikia apie 10 mg geležies, moterims – apie 15 mg.

Žmonės, sergantys mažakraujyste, taip pat gali jausti:

- Dusulį, deguonies stygių;
- Galvos svaigimą, silpnumą;
- Sumažėjusį seksualinį potraukį;
- Miego sutrikimus ir kitus simptomus.



Būtina subalansuoti savo mitybą, valgyti paukštieną, jautieną, žuvį, kviečių produktus ir kitus daug geležies turinčius produktus. Juos patartina valgyti kartu su produktais, turinčiais vitamino C, nes taip geriau įsisavinama geležis.

1.2. Valgymo problemos

Jeigu Jūs jaučiate pykinimą, galbūt negaunate pakankamai energijos iš maisto, nes valgote mažiau. Jeigu pykina (vemiata), Jūs nejisaviniate maisto ir dėl to galite jausti silpnumą ir nuovargį. Jeigu Jus pykina ar vimdo, gydytojas gali skirti vaistų nuo pykinimo, kurie turi būti vartojami reguliariai, kad pykinimas neatsinaujintų.

Atkreiptinas dėmesys ir į tai, kad paruoštas maistas ar gėrimas turi būti ne tik gausus maistinių medžiagų, būtinų Jūsų organizmui, bet ir viliojantis, estetiškai atrodantis, t. y. patiekia mas gražiai, gardžiai kvėpiantis, šiltas, įvairus. Patartinas kuo įvairesnis maistas: daržovės, mėsa, vaisiai, sūriai, varškė ir kiti produktai, kuriuos reikėtų pasirinkti atsižvelgiant į Jūsų ligą, jos sunkumą, galimybes pasisavinti maistines medžiagas.

Daugeliu mokslinių tyrimų ir praktine patirtimi įrodyta, kad subalansuota ir pilnavertė mityba padeda išvengti nuovargio arba / ir yra viena iš priemonių nuovargiui pašalinti.

2. Kova su nuovargiu namuose

2.1. Planavimas

Ateities planavimas yra svarbus kovojant su nuovargiu. Su planuokite savo diena taip, kad turėtumėte laiko poilsiui ir galėtumėte atlikti norimus darbus. Svarbu realiai įvertinti tai, ką Jūs galite padaryti, ir nesistengti dirbti per daug.

Pildykite nuovargio dienoraštį, stebėkite ir užsirašykite, kaip gydymas veikia Jūsų darbingumo lygį. Suplanuokite veiklą tuo metu, kai turite daugiau jėgų.



Darbuotis pačiam yra labai svarbu, bet pabandykite nesijausti kaltu, prašydamas kitų žmonių pagalbos.

2.2. Kasdienių darbų atlikimas

- Paskirstykite užduotis visai savaitei.
- Geriau padarykite kasdien po truputį negu iškart labai daug.
- Paprašykite kitų žmonių pagalbos atlikti sunkesnius darbus.
- Pasikvieskite draugus padėti, paprašykite pagalbos namuose
- Jei galite, dirbkite atsisėdę.
- Naudokite patogius namų ruošos įrankius (pavyzdžiui, šepetčius ilgais kotais).
- Paprašykite, kad kas nors išneštų šiukšlių maišus ir kt.

3. Laiko planavimas

Svarbu atlikti būtiniausius darbus tada, kai jaučiatės mažiausiai pavargę. Galite vesti nuovargio dienoraštį ir jame pasižymėti, kada jaučiatės geriausiai ir kada labiausiai pavargę. Tai gali Jums padėti planuoti savo veiklą.

Nusiraminkite ir susiplanuokite pakankamai laiko poilsiui bei miegui. Geriausia būtų poilsiui laiką skirti po aktyvios veiklos. Kai kuriems žmonėms reikia pailsėti po valgio. Trumpas poilsis ir poilsis yra naudingas tol, kol netrukdo nakties miegui.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal Šv. Pranciškaus onkologijos centro parengtą medžiagą, Mob. +37062741643, el. paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt



leškokite pagalbos, padėkite sau ir kitiems.