چکیده

خشکی یکی از شاخص ترین و ناراحت کننده ترین عوارض سرطان و درمان های مربوط به آن است. خوشخعته روش هایی برای تسکین این مشکل وجود دارد که کارکردها اغلب آنها نیز به سیار ساده و بدون هزینه است. با توجه به این موضوع، پژوهشی با هدف تعیین روش هایی بر کار گرفته شده جهت تسکین شدت خستگی توسط نماهنگ مبتنی بر سرطان تحت شیمی درمانی مراجعه کننده بیمارستانی امام خمینی (ره) تهران در سال 1382 انجام گرفت.

نتیجه نشان داد که واحدهای مورد پژوهش برای تسکین شدت خستگی خود از روش های متفاوت استفاده کرده بودند که بیشترین روش های بر کار گرفته شده در دانشکده‌های 0/8 (درصد) و دست از کار کشیدند (0/7 درصد) و کمترین روش های مورد استفاده، ورژن کردن (3/2 درصد) و قدم زدن (0/4 درصد) بوده است.

یافته جالب گزارش آن بود که 0/8 درصد واحدهای مورد پژوهش جهت تسکین خستگی خود در طی یک سیکل شیمی درمانی، از یک روش به دیگر گرفته بودند.

یافته های این مطالعه بانگر آن بود که بیماران مبتلا به سرطان تحت شیمی-درمانی، در طی یک سیکل شیمی درمانی برای کاهش ریزش شدت خستگی خود از روش های متفاوت استفاده کنند و اغلب نیست به یک روش ساده و کاربردی. لذا پیشنهاد می‌شود که اعضای تیم درمان به خدمات پرستاران روش های مختلف متوفر در تسکین خستگی را با این بیماران آموخته دهند و آنها را به استفاده از این روشها تشویق کنند. در این راستا برگزاری کلاس‌های آموزشی می‌تواند بهبود برای بیمار، پزشک و خدمات بهداشتی درمانی ایران (9 مولف مستقل)

واژه‌های کلیدی: خستگی مرتب، سرطان، شیمی درمانی

1 دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران (9 مولف مستقل)
مقدمه
سرطان یک بیماری سلولی نرمال اسک. گروهی از بیماری‌های مبتلا به سرطان از ۳۰۰ بیماری نوسان رشد نامنظم سلولی های بیماری می ۴۰۰۰ می تواند در همه گروه‌های سنی و نژادی رخ دهد. (Dirksen و Heitkemper Lewis, ۲۰۰۰)

یکی از یک‌تیم‌برن ریز و شایع ترین مشکلات مرتبط با سرطان، خستگی است. حدود ۲۳ نا ۹۹ درصد بیماران مشابه به سرطان از خستگی رنج می‌برند. در این بیماران خستگی ممکن است در اثر فارآیند بیماری و درمان های مربوطه ایجاد شود که به آن خستگی مرتبط با سرطان نامیده می‌شود (Yarbro, Grønnewald و Goodman Frogge, ۲۰۰۰).

در بین روش‌های مختلف درمان سرطان، شیمی‌درمانی بیش از بقیه سبب بروز خستگی در بیماران می‌گردد (Groopman, ۱۹۹۸). به عنوان مثال در مقایسه با بیماران تحت رادیوتراپی که ۹۰ نا ۶۸ درصد آن ها خستگی را تجربه می‌کنند. ۹۰ نا ۶۸ درصد بیمارانی که تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند از خستگی رنج می‌برند (Davis Cella, ۲۰۰۱.Curt و Breithart, ۲۰۰۱).

مناسفانه چند بعده بودن ماهیت خستگی مرتبط با سرطان اغلب معنی درمان و سامان دهن مناسب و موثر این مشکل می‌شود. با این وجود تداهی درمانی دارویی و غیردارویی مختلف وجود دارد که از آن‌ها می‌توان در مراقبت از بیمارانی که از خستگی ناشی از سرطان رنج می‌برند. یه به کرده استفاده از استروئیدها با دور پایین مکمل‌های ویتامینی و ارسی‌های مصنوعی از جمله تداهی دارویی می‌باشد. پی‌پای دستگاه تغذیه ای بیمار.
روبنسون، نیل

(۲۰۱۹)"ریاضیات تجزیه‌ی‌های انتقالی، آموزش و تربیت بدنی، ۲۰(۴): ۴۲۳–۴۳۲.

(۲۰۱۹) "روبنسون و نیل"، بازاریادی، هفتم، ۲(۲): ۲۱–۳۲.

(۲۰۱۹) "روبنسون و نیل"، بازاریادی، هفتم، ۲(۳): ۴۳–۵۲.

(۲۰۱۹) "روبنسون و نیل"، بازاریادی، هفتم، ۲(۴): ۶۳–۷۲.
روش‌هایی به کارگرفته شده جهت تکمیل شدت خستگی

جدول شماره 1- توزیع فراوانی واحدهای مورد پژوهش

<table>
<thead>
<tr>
<th>فراوانی (درصد)</th>
<th>شدت خستگی</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0/23</td>
<td>قدم زدن</td>
</tr>
<tr>
<td>0/33</td>
<td>وزش کردن</td>
</tr>
<tr>
<td>0/42</td>
<td>برقراری ارتباط با دیگران</td>
</tr>
<tr>
<td>0/20</td>
<td>درمان کشیدن</td>
</tr>
<tr>
<td>0/21</td>
<td>خوابیدن</td>
</tr>
<tr>
<td>0/27</td>
<td>تنشش هند</td>
</tr>
<tr>
<td>0/24</td>
<td>حریز زدن</td>
</tr>
<tr>
<td>0/22</td>
<td>دست از کار کشیدن</td>
</tr>
</tbody>
</table>

교차 분석

در مورد روش‌هایی (حتی تشکیل شدت خستگی) تناهی نشان داده که برخی از این روش‌ها بیماران شدت خستگی خود افراد سطح فعالیت کرده بودند و روش‌هایی که قسم زدن و وزش کردن و برقراری ارتباط با دیگران را جهت رهایی از احساس خستگی به کار گرفته بودند. برخی از این بیماران نیز اقدام به کاهش ات سطح فعالیت خود کردند و روش خوابیدن و روش خوابیدن، نشستند. برخی از این بیماران نیز اقدام به کار گرفته بودند. برخی از این بیماران به کار گرفته بودند. تعدادی از این بیماران از روش‌هایی (حتی تشکیل شدت خستگی) تشکیل داده شدند. تعدادی از این بیماران از روش‌هایی (حتی تشکیل شدت خستگی) تشکیل داده شدند.

نتایج

طبق بافت‌های این مطالعه ۵۰ درصد از این بیماران به کار گرفته بودند. برخی از این بیماران نیز اقدام به کاهش ات سطح فعالیت خود کردند و روش خوابیدن و روش خوابیدن، نشستند. برخی از این بیماران نیز اقدام به کار گرفته بودند. برخی از این بیماران به کار گرفته بودند. تعدادی از این بیماران از روش‌هایی (حتی تشکیل شدت خستگی) تشکیل داده شدند. تعدادی از این بیماران از روش‌هایی (حتی تشکیل شدت خستگی) تشکیل داده شدند.
روش‌های به کارگرفته شده جهت تسکین شدت خستگی

موسعی مورد علاوه استفاده کرده بودند و تعدادی نیز از سایر روش‌های مانند درخواست از دیگران برای انجام مسأله پشت، خوردن و آشامیدن و دوش کردن پیش‌گرفته بودند.

(جدول شماره ۱)

یافته جایی دیگر آن بود که ۸۵٪ و ۸۸٪ واحدهای مورد پژوهش از نوع رفتاری در بین روش‌های به کار گرفته برای تسکین احساس خستگی خود برخوردار نبودند و تنها از یک روش ثابت در طی سیکل شیمی‌درمانی استفاده کرده بودند. بقیه واحدها (۱۴٪ درصد) از بین یک روش یا چند تسکین خستگی خود استفاده کرده بودند.

بحث و نتیجه‌گیری

طبق یافته‌ها و در باشگاه به سوال این مطالعه می‌توان کفت که بیماران مبتلا به سرتان تحت شیمی‌درمانی حتی تسکین احساس خستگی خود از روش‌های مفتوحی استفاده می‌کنند به طوری که ۸۰٪ درصد آن‌ها از دیگر کشیدن و ۸۸٪ درصد آن‌ها از دیگر استفاده کرده بودند.

تعداد اندازه‌گیری از واحدهای مورد مطالعه ورژن کردن (۳۲ درصد) و قدم زدن (۴۲ درصد) را به عنوان روش کاهش دهنده خستگی به کار گرفته بودند. در تحقیق اندازه‌گیری شده توسط صفوی (۱۳۰۸۰) تحت عنوان بررسی میزان اثر کارگری و الیاف دسته‌ای روش‌های کاهش خستگی مورد استفاده بیماران مبتلا به سرتان تحت شیمی‌درمانی مشخص شد که بیشترین روش‌ها به کار گرفته شده توسط بیماران دراز کشیدن (۸۸ درصد) و عبادت کردن (۷۷٪ درصد) و کمرنش روش‌های مورد

مکمل‌های فرعی و مکمل‌های فرعی
در خانم بیشترین می‌شود که با انجام مطالعه‌ای تکمیل کنند به مقابله ناامید روش‌های به کار گرفته شده توسط بیماران حسن تکمیل خستگی بر میزان شدت خستگی آن ها برداشته شود. تا با کسب اطلاعات بیشتر، مراقبت‌های پیش و موثرتری به این بیماران ارائه شود.

تقدیر و تشکر

از اعضاء محترم کمیته مشاوره امور پزوهشی دانشگاه برستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی ایران و کلیه پرسنل و بیماران بخش‌های سبیم درمانی سنتیال مجتمع بیمارستانی امام خمینی ره‌بیران که در انجام پژوهش صمیمانه همکاری نمودند. بی‌نیابت تشرکت و قدردانی می‌شود.

منابع

صفوى، شادی، شیوا و نیتی (۱۳۸۰). بررسی میزان پیگیری و بررسی روش‌های کاهش خستگی مورد استفاده بیماران مبتلا به سرطان تحت شیمی درمانی مراجعه کنند به بیمارستان منطقه دانشگاه علوم پزشکی تهران.


STRATEGIES USED BY PATIENTS RECEIVING CHEMOTHERAPY TO RELIEVE FATIGUE

M. Faragollahi, M.S

ABSTRACT
Fatigue is one of the most common and a distressing side effect of cancer and its treatments. Fortunately, there are simple and unexpensive strategies to relieve fatigue intensity. To determine strategies used by cancer patients to cope with fatigue during chemotherapy, a descriptive longitudinal study was conducted. Contributors were 120 cancer patients receiving chemotherapy. The principle method of data collection was a daily dairy. The results indicated that patients used different strategies to fight with their fatigue, the most common approaches were resting (20.7%) and stop working (11.7%) and the least were doing exercises (3.3%) and walking (4.2%). To conclude, as Findings showed that cancer patients, receiving chemotherapy have used different strategies to cope their fatigue, recommendation is made to compare the efficacy of these strategies in these patients.

Key Words: Fatigue, Cancer, Chemotherapy

1 MS Candidate in Nursing (*Corresponding author)