

## KORISNA PITANJA KOJA MOŽETE POSTAVITI SVOME LEKARU?

- Kako da znam da se radi o umoru povezanim sa malignom bolesti?
- Kako da sprečim pojavu umora?
- Šta sve može biti uzrok mog umora?
- Da li postoje lekovi koji mi mogu pomoći?
- Da li postoje drugi (nemedicinski) načini u prevazilaženju umora?
- U čemu je razlika između umora i depresije?
- Ukoliko se osećam depresivno ili uplašeno, ko može da mi pomogne?



### Kontakt i informacije

Institut za onkologiju Vojvodine

Put doktora Goldmana 4  
21204 Sremska Kamenica

(021) 4805 100 fax (021) 66 13 741  
[www.onk.ns.ac.rs](http://www.onk.ns.ac.rs)

## UMOR POVEZAN SA MALIGNOM BOLESTI

Vaše osnovne informacije o bolesti



## ŠTA JE TO UMOR POVEZAN SA MALIGNOM BOLESTI?

Ovaj umor karakteriše osećaj fizičke, emocionalne i mentalne iscrpljenosti koji je povezan sa malignom bolesti ili njenim tretmanom.



To znači da imate mnogo manje snage u obavljanju uobičajenih dnevnih obaveza.

Za razliku od drugih tipova umora, stanje se ne popravlja nakon odmora.

Umor može biti blag ili veoma izražen, može trajati kraće ili duže vreme.

Ukoliko osećate umor bitno je da to kažete svom lekaru.

Umor može uticati na to da pacijent izbegava ili odustane od daljeg lečenja.

Takođe može negativno uticati na mentalno i fizičko zdravlje kao i na društveni život.



## ŠTA JE UZROK UMORA ?

Sam tumor može da dovede do promena u vašem organizmu koje mogu dovesti do umora.

Neki maligni tumori oslobađaju proteine koji se zovu citokini za koje se veruje da izazivaju umor.

Tumor može povećati potrebu organizma za energijom, oslabiti mišiće ili dovesti do poremećaja normalnih vrednosti hormona u telu, što sve može doprinositi umoru.



Umor je gotov univerzalan simptom kod pacijenata koji primaju hemioterapiju, imunoterapiju i/ili radioterapiju.

On može biti prouzrokovan anemijom ( niskim vrednostima hemoglobina i eritrocita u krvi), neželjenim efektima povezanim sa ishranom kao što su gubitak apetita i dehidratacija.

Strah i depresija su najčešći psihološki uzroci umora, takođe uzrok može biti i bol, stres, nesanicu i pojedini lekovi (naročito lekovi protiv bolova).

## KAKO SE UMOR DIJAGNOSTIKUJE?

Vaš lekar će Vam postaviti nekoliko pitanja o umoru koji osećate; kada je on počeo, kada ste najviše umorni, da li postoje razlike tokom dana, ako da, kada vam je bolje, a kada gore.

Pitaće Vas da procenite Vaš umor na skali od 1-10 (1 diskretan umora, 10 najveći umor).

Lekar će Vas zatim pregledati i savetovati da uradite određene laboratorijske analize.

Obavezno treba reći lekaru ukoliko ste imali sledeće tegobe kao što su vrtoglavica, gubitak ravnoteže, zbunjenost, nemogućnost da iz kreveta ustanete duže od 24 sata.

## KAKO SE LEČI UMOR POVEZAN SA MALIGNOM BOLESTI?

Prvi korak u lečenju umora je otklanjanje stanja koja doprinose Vašem umoru kao što su bol, nesanicu, depresija, anemija, gubitak apetita i dr.

Ukoliko uzrok umora nije poznat nekoliko saveta Vam može pomoći u njegovom savladavanju. To je umerena fizička aktivnost poput šetnje, vožnje bicikla ili plivanje dva do tri puta nedeljno. Takođe u razgovoru sa psihologom možete dobiti korisne savete kako da prebrodite ili umanjite stres i uznemirenost.

Kod nekih pacijenata umor može da se pojavi i godinu dana nakon završenog tretmana maligne bolesti zbog toga je bitno da redovno dolazite na preporučene kontrole kod svog lekara.