

Простые С-факты

Feeling
Tired



HCV ADVOCATE
www.hcvadvocate.org

Проект Поддержки
Больных Гепатитом С
www.hcvadvocate.org

Версия 1.0 • Апрель 2010

Чувствуете усталость?

Некоторые люди, инфицированные гепатитом С, часто жалуются на усталость. Существует специальный медицинский термин "фатиг" (от французского fatigue – слабость, усталость). Гепатит С может вызывать чувство хронической усталости. Однако, это не единственное заболевание, действующее подобным образом. Поэтому, прежде чем винить Гепатит С, убедитесь, что ваша усталость не вызвана другими причинами.

Что может быть причиной фатига?

- Нехватка сна или некачественный сон
- Некоторые лекарства и алкоголь
- Стресс и депрессия
- Другие заболевания
- Боль
- Недостаток физической активности
- Неправильное питание

Обязательно скажите врачу, если вы чувствуете хроническую усталость

Если Вы чувствуете усталость:

- Поговорите со своим врачом. Убедитесь, что у вас нет других проблем со здоровьем.
- Избегайте или по крайней мере сократите употребление алкоголя и лекарств, отпускаемых без рецепта.
- Найдите возможность расслабляться.
- Не стесняйтесь просить помощи.
- Делайте перерыв в работе *до того*, как Вы почувствовали сильную усталость.
- Проводите 5-10 минут на солнце.
- Попробуйте глубокое дыхание в течение минуты, каждый раз когда Вы чувствуете усталость.
- Пейте как можно больше воды. От двух до четырёх литров воды в день для большинства должно быть нормой.
- Выбирайте здоровую пищу. С этой точки зрения хороши фрукты и орехи.
- Попробуйте делать легкие упражнения каждый день. Начните с 10-15 минут один-два раза в день. Вам даже не нужно это делать за один раз. Даже пятиминутная ходьба лучше чем ничего.
- Попробуйте вздремнуть в середине дня – не более 20 минут.
- Примите контрастный душ.