

Bạn cảm thấy mệt chảng?

Một số người mắc bệnh viêm gan C nói rằng họ cảm thấy mệt-mỏi rất nhiều. Danh-từ y-tế cho điều này là *sự mệt-mỏi*. Bệnh viêm gan loại C có thể khiến con người cảm thấy mệt-mỏi, nhưng có nhiều điều khác cũng làm cho con người mệt-mỏi. Khi bạn có bệnh viêm gan loại C và bạn thường cảm thấy bị mệt thì xin bạn khoan đổ tội cho bệnh viêm gan loại C trừ phi bạn đoán chắc là không có điều gì khác gây ra sự mệt-mỏi cho bạn.

Sau đây là một vài điều có thể sanh ra sự mệt-mỏi:

- Ngủ không đủ hay không ngon giấc
- Một số loại ma-tuý và rượu
- Sự căng-thẳng và suy-nhược tâm-thần
- Các chứng bệnh khác
- Sự đau-đớn
- Không vận-động đủ
- Thực-đơn kiêng-cữ kém
- Không uống nước và các dung-dịch đầy-đủ

Xin bạn nhớ nói cho bác-sĩ biết nếu bạn có sự mệt-mỏi.

Nếu bạn có sự mệt-mỏi, thì có một số đề-nghị ở đây:

- Hãy nói chuyện với bác-sĩ của bạn. Bạn phải chắc-chắn rằng mình không có một vấn-đề y-tế nào khác.
- Tránh dùng hoặc giảm-bớt việc sử-dụng rượu và các loại thuốc không cần toa bác-sĩ
- Tìm những cách để được thư-giãn
- Tìm sự giúp-đỡ
- Cố nghỉ-ngơi **trước khi** bạn trở nên quá mệt-mỏi
- Hãy ở trong ánh nắng từ 5 đến 10 phút
- Mỗi khi bạn cảm thấy mệt, hãy làm động-tác hít thở sâu trong vòng 1 phút
- Bạn hãy uống thật nhiều nước. Đối với phần lớn chúng ta, thì uống khoảng từ một nửa cho đến một ga-lông một ngày là vừa đúng.
- Bạn hãy cố ăn những thức ăn lành-mạnh nhất mà bạn có thể ăn được. Trái cây và các loại hạt là những chọn-lựa tốt.
- Bạn hãy thử vận-động nhẹ mỗi ngày. Bạn có thể bắt đầu bằng cách vận-động từ 10 đến 15 phút một hay hai lần mỗi ngày. Bạn không cần phải làm tất-cả những điều này ngay cùng một lúc. Nếu bạn đi bộ được 5 phút thì vẫn tốt hơn là không đi bộ gì cả.
- Bạn hãy ngủ những giấc ngủ ngắn - không lâu quá 20 phút và không quá gần giờ đi ngủ.
- Bạn hãy tắm vòi sen. Bạn hãy đổi nhiệt-độ nước tắm từ nóng qua lạnh.

H

C

V

Feeling
Tired



HCV ADVOCATE
www.hcvadvocate.org

DỰ-ÁN HỖ-TRỢ CHO
bệnh viêm gan loại
C Trang mạng lưới
www.hcvadvocate.org

Ấn-bản 1.2 tháng tu 2009