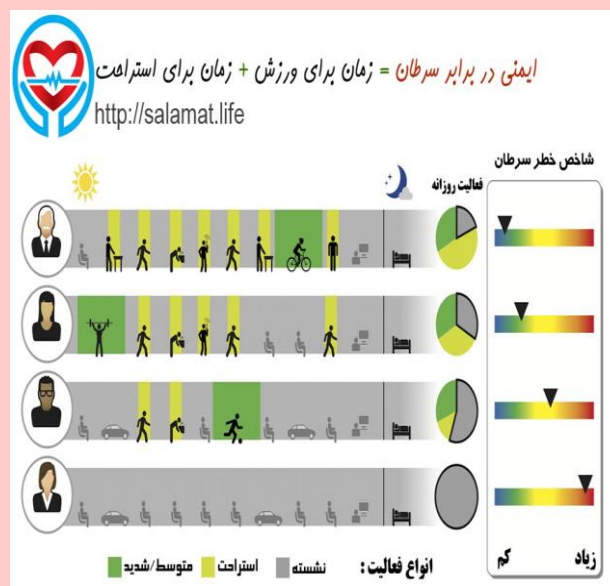


در چه شرایطی ممکن است افراد با ورزش به سرطان مبتلا شوند؟

۱. دوپینگ و استفاده از مواد نیروزا مثل مصرف استروئیدهای آنابولیک در ورزشکاران باعث افزایش تومورهای کبدی می‌شود.
۲. ورزشکارانی که تمرینات خود را در زیر نور آفتاب انجام می‌دهند به علت قرار گرفتن زیاد زیر نور آفتاب مستعد به سرطانهای پوستی هستند استفاده از پمادهای ضد آفتاب و تمرین در مواقعی که آفتاب نیست بهتر است.
۳. ورزش در هوای آلوده به دود سیگار سبب می‌شود که کارسینوژنهای بیشتری در تماس با سلولهای ریوی قرار گیرند.
۴. استفاده از مکمل های غیر استاندارد هم می‌تواند تهدیدی برای ورزشکاران باشد.



یافته های این تحقیقات نشان می دهد هر میزان ورزش و فعالیت بدنی منظم و هفتگی می تواند به کاهش ریسک سرطان تخمدان و افزایش مدت زنده ماندن بعد از این بیماری کمک کند، در حالیکه عدم ورزش منظم در دوره بزرگسالی با افزایش ریسک ابتلا به این سرطان و مرگ ناشی از آن مرتبط است. نتیجه کم تحرکی و بی تحرکی، چاقی و افزایش وزن، بیماری های قلبی عروقی، دیابت، چربی و فشارخون، بیماری های استخوانی و مفصلی و نیز سرطان است. اضافه وزن و چاقی با مقاومت به انسولین و افزایش سطح انسولین خون در ارتباط است و افزایش سطح انسولین خون می تواند زمینه ساز رشد و تکثیر سلول های سرطانی شود و از سوی دیگر انواعی از مواد شیمیایی و هورمون ها در بافت چربی انباشته شده و در بدن افراد چاق آزاد می شوند که باعث رشد و تکثیر سلول های سرطانی می شوند. بافت چربی از خود هورمون استروژن (هورمون زنانه) ترشح می کند و افزایش این هورمون باعث خطر ابتلا به سرطان پستان، رحم و برخی سرطان های دیگر در زنان دارای اضافه وزن می شود.



ارتباط ورزش برای بهبود بیماران سرطانی اصل

مهم در درمان بیماران مبتلا به سرطان این است که بیماران برای ادامه زندگی روزمره و داشتن یک زندگی فعال آماده شوند. ورزش و فعالیت جسمی، انتخابی مهم در مراحل درمانی این نوع بیماران است زیرا با پیشگیری از بازگشت مجدد بیماری، عود بیماری، ابتلا به دیگر بیماری ها و رفع خستگی بیمار در طی درمان، سپری کردن یک زندگی پویا را برای آن ها فراهم می کند.



نقش ورزش در پیشگیری از سرطان چیست؟

تحقیقات گسترده نشان داده است که به کمک ورزش می توان احتمال بروز سرطان را به شدت کاهش داد و در صورت ابتلا به این بیماری، شانس عود مجدد را کاهش داد. بعلاوه ورزش طول عمر بیماران مبتلا به سرطان را افزایش می دهد. بیش از نیمی از سرطان ها قابل درمان می باشند. امروزه مهمترین روش مبارزه با سرطان اصلاح سبک زندگی و سالم زیستن می باشد که ورزش کردن در این میان نقش انکار ناپذیری دارد.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

مرکز آموزشی درمانی کوثر



تهیه و تنظیم: نغمه ابیضی پور

واحد ارتقاء سلامت

گروه هدف: عموم مردم

بهار ۱۴۰۴

شماره تماس ۶۱-۳۴۲۸۴۷۶۰

داخلی ۱۱۷

تاثیرات ورزش

کاهش عوارض شیمی درمانی مانند حالت تهوع و استفراغ شود.

اضطراب های ناشی از ابتلا به بیماری سرطان.

جلوگیری از پیشرفت بیماری و به وجود آمدن سرطان جدید در ناحیه های مختلف بدن.

تقویت قدرت بدنی بیمار خواهد شد.



چه مقدار ورزش و فعالیت برای بیماران سرطانی مفید است

به طور کلی انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط و یا ۷۰ دقیقه ورزش با شدت زیاد و یا ترکیبی از هر دو در طول هفته برای این افراد کافی است. ورزش ها می تواند به صورت پیاده روی منظم روزانه به مدت ۳۰ دقیقه در روز (در مجموع ۳ ساعت در هفته) و تمرینات قدرتی دو بار در هفته انجام شود. یوگا، شنا و دوچرخه ثابت از دیگر ورزش های هوازی و بی خطر برای افراد مبتلا به سرطان است.

تاثیر ورزش درمانی در سرطان تاثیر آن بر کاهش خستگی

تحقیقاتی که اخیرا انجام شده نشان می دهد که این روش درمانی بر روی سرطان، در حین درمان این بیماری می تواند باعث کاهش خستگی و عملکرد بهتر درمان شود. همانطور که می دانید خستگی یکی از عوارض شایع سرطان است و پزشکان در این خصوص توصیه می کنند که ورزش درمانی در سرطان را در برنامه های روزانه خود بگنجانید.

