

ورزش، حریفی قوی و تازه نفس در مقابل سرطان سینه فواید فعالیت های ورزشی در پیشگیری و کنترل سرطان سینه

سرطان سینه، شایع ترین سرطان خانم ها در جهان است و آنان بیشتر از هر سرطان دیگری به این بیماری دچار می شوند. آگاهی درباره سرطان سینه، اولین اقدام اساسی در مقابله با این بیماری است. خوشبختانه، بیشتر سرطان ها و از جمله سرطان سینه، قابل کنترل و پیشگیری هستند؛ بنابراین باید هر فرد با یاری پزشک، اولین نشانه هشدار دهنده سرطان را تشخیص داده و در برابر آن پاسخ سودمند نشان دهد. [2]

فعالیت های ورزشی، بخش مهمی از زندگی هر فردی را تشکیل می دهد. شکی نیست که ورزش منظم، مهم است؛ بنابراین فقط به آن فکر نکنید، بلکه انجامش دهید! [1] براساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت های جسمی وجود نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تأمین کند. [1] یک برنامه ورزشی سالم و مناسب مانند پیاده روی برای خودتان انتخاب کنید. [1] عدم توجه به ورزش و سهل انگاری از انجام آن در زندگی روزانه خود، می تواند برای سلامت انسان زیان آور باشد. اگر بی تحرک باشید و از ورزش غفلت بکنید، کیفیت زندگی تان کاهش می یابد.

اگر ورزش به صورت کپسول درون شیشه به فروش برسد، بی گمان بیش از هر داروی دیگری تجویز و مصرف می گردید. آنچه در این رابطه بیش از هر چیز شایسته توجه است این است که شما نمی توانید کم تحرک باشید و ورزش کافی انجام ندهید و در عین حال سالم بمانید. تأثیر ورزش بر بیماری ها بسیار چشمگیر است و تعداد بیماری هایی که ورزش تأثیر مثبتی بر آنها نداشته باشد، بسیار محدود است. [1]

امروزه ورزش در جلوگیری از بروز سرطان، و از جمله سرطان سینه یکی از مهمترین موضوع در بین پزشکان و مردم است. یکی از برنامه های مؤثر و البته درازمدت در پیشگیری از بروز سرطان ها، رواج ورزش در میان جوانان و عادت دادن آنها به انجام تمرین ها و فعالیت های بدنی است. پژوهش ها نشان می دهد که ورزش منظم و مرتب، از خطر بروز انواع سرطان می کاهد. پژوهشگران بر اساس پژوهشی جدید دریافته اند که بین سلامت جسمی و مرگ ناشی از بیماری ها، به ویژه سرطان رابطه ای مستحکم وجود دارد.

فعالیت بدنی مناسب علاوه بر پیشگیری از ابتلا به سرطان، خود می‌تواند به درمان سرطان کمک کند. شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند ورزش در درمان سرطان سودمند است. ورزش برپایداری بدن در برابر بیماری‌های صعب‌العلاج مانند سرطان می‌افزاید. پژوهش‌های اخیر به طور روزافزونی بر اهمیت و ضرورت فعالیت‌های ورزشی بر پیشگیری از بروز سرطان، تأکید فراوان می‌ورزند. افرادی که به طور منظم و مرتب ورزش می‌کنند، کمتر از اشخاصی که ورزش نمی‌کنند دچار سرطان می‌شوند.

شواهدی مبنی بر تأثیر قوی‌تر فعالیت بدنی در بین زنان یائسه، زنانی که وزن طبیعی دارند، سابقه خانوادگی سرطان سینه ندارند و در سنین پائین هستند، وجود دارد. این احتمال وجود دارد که فعالیت بدنی با کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه از طریق مسیرهای بیولوژیکی متعدد مرتبط به هم مرتبط باشد که ممکن است شامل چاقی، هورمون‌های جنسی، مقاومت به انسولین، و التهاب مزمن باشد. [6]

بعضی از مطالعات و تحقیقات نشان داده‌اند که ورزش از سرایت سلول‌های سرطانی بدخیم جلوگیری می‌کند. نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ورزش منظم ممکن است طول عمر برخی از زنان مبتلا به سرطان سینه را افزایش دهد.

یک مطالعه جدید به شواهد موجود می‌افزاید که فعالیت بدنی را با بقای طولانی‌تر در زنان مبتلا به سرطان سینه پرخطر مرتبط می‌کند. این مطالعه نشان داد زنانی که قبل از تشخیص سرطان خود و پس از درمان فعالیت بدنی منظمی داشتند، در مقایسه با زنان غیرفعال، احتمال بازگشت سرطان (عود) یا مرگ کمتری داشتند. این مطالعه از این جهت غیرعادی بود که اطلاعات مربوط به سطح فعالیت بدنی زنان مبتلا به سرطان پستان پرخطر (سرطانی که احتمال عود یا گسترش می‌یابد) را در چند مقطع زمانی کمی قبل از تشخیص، در طول شیمی‌درمانی و پس از اتمام درمان جمع‌آوری کرد. [3]

ورزش، یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید پس از تشخیص سرطان سینه برای سالم ماندن انجام دهید. تحقیقات نشان داده است که زنانی که ورزش می‌کنند کیفیت زندگی بهتری دارند و عوارض جانبی کمتری در طول درمان و بعد از درمان دارند. همچنین نشان داده شده است که ورزش باعث افزایش سلامت

وتندرستی کلی، بهبود خلق و خو، کاهش خستگی و افزایش استقامت می شود. برخی تحقیقات نشان می دهد که ورزش ممکن است شانس عود سرطان سینه را کاهش دهد.[4]

جوآن النا، MPH، Ph.D.، از برنامه تحقیقاتی اپیدمیولوژی و ژنومیک در بخش کنترل سرطان و علوم جمعیت NCI گفت: "این نتایج شواهدی را ارائه می دهد که نشان می دهد فعالیت بدنی در هر مقطع زمانی برای نجات یافتگان از سرطان پستان مفید است." دکتر کترین اشمیتزگفت: "این مطالعه شواهد بیشتری به ما می دهد که فعال بودن بیشتر پس از تشخیص سرطان سینه، یکی از راه هایی است که بازماندگان سرطان سینه می توانند مسائل رادر دست بگیرند و سلامت خود را بهبود بخشند و احتمال مرگ را کاهش دهند." این مطالعه در ۲ آوریل در مجله موسسه ملی سرطان منتشر شد [3]. اگر بعد از جراحی پرتودرمانی کرده اید، ورزش برای کمک به انعطاف پذیری بازو و شانه شما بسیار مهم تر است. تابش ممکن است مدت طولانی پس از پایان درمان، بازو و شانه شما را تحت تأثیر قرار دهد. به همین دلیل، ایجاد یک عادت منظم برای انجام تمرینات برای حفظ تحرک بازو و شانه پس از پرتودرمانی برای سرطان سینه مهم است. [5]

خانم هایی که حداقل هفته ای چهار بار ورزش می کنند، به ندرت به سرطان سینه مبتلا می شوند. مطالعات اولیه نشان می دهد زنانی که به طور منظم و مرتب فعالیت ورزشی می دهند حدود ۱۳ درصد کمتر از زنانی که ورزش منظم انجام نمی دهند در معرض خطر ابتلا به سرطان، به ویژه سرطان سینه هستند. مطالعه ای در نروژ نشان داده است که خطر ابتلا به سرطان سینه در میان زنانی که ورزش می کنند تقریباً به میزان ۳۷ درصد کاهش می یابد.

بررسی بر روی تعداد زیادی از قهرمانان ورزشی زن، نشان داده است که میزان ابتلا به سرطان های رحم، تخمدان و سینه در آنان کمتر است. ورزش به گونه ای کمک می کند که دستگاه لنفاوی بدن شما به بهترین شکل، کار خود را انجام دهد. در افرادی که به طور منظم و مرتب تمرین های ورزشی انجام می دهند، دستگاه ایمنی بدن بهتر کار می کند. پیاده روی باعث بهبود عملکرد و تقویت دستگاه لنفاوی و دفاعی بدن می شود. این امر باعث پیشگیری از بروز انواع سرطان، از جمله سرطان سینه می شود.

توصیه‌های سودمند :

- بهتر است پیش از انجام هرگونه برنامه ورزشی جدید با پزشک یا یک متخصص ورزش مشورت کنید و حتی به طور کامل مورد معاینه دقیق پزشک قرار بگیرید تا مشخص شود که آیا برای شما فعالیت ورزشی مورد نظر، مناسب است یا خیر. [4] به عبارت دیگر بسیار مهم است که قبل از شروع هر تمرینی با پزشک خود صحبت کنید تا بتوانید در مورد برنامه ای که برای شما مناسب است تصمیم بگیرید. پزشک ممکن است به شما پیشنهاد کند که به یک فیزیوتراپیست یا کار درمانگر یا یک متخصص ورزش سرطان مراجعه کنید. این متخصصان سلامت، به طور ویژه آموزش دیده اند تا برنامه تمرینی را فقط برای شما طراحی کنند اگر در عرض ۳ تا ۴ هفته پس از عمل جراحی به طور کامل از بازوی خود استفاده نکنید، ممکن است به این نوع کمک نیاز داشته باشید. [5] بهتر است افرادی که بیش از چهل سال سن دارند و به ویژه برای مدتی طولانی فعالیت‌های ورزشی انجام نداده‌اند پیش از آغاز برنامه ورزشی جدید، به پزشک مراجعه کنند. افراد ورزشکار مبتلا به سرطان برای بررسی وضعیت پزشکی خود، به طور منظم به پزشک مراجعه نمایند.
- با پزشک یا درمانگر خود در مورد اینکه بعد از عمل جراحی سینه، کدام یک از تمرین‌های ورزشی برای شما مناسب است و چه زمانی باید شروع به انجام آنها کنید، صحبت کنید. هیچ یک از این تمرین‌ها را بدون مشورت با پزشک خود شروع نکنید. [5]
- ورزش را به صورت قسمتی از زندگی خود درآورید و بدانید که کیفیت زندگی تان بهتر خواهد شد. فعالیت بدنی را با زندگی روزمره خود گره بزنید تا قادر شوید از فواید و آرامش آن لذت فراوان ببرید. چنانچه قرار است که ورزش بخشی از زندگی تان شود، باید همراه با لذت و ایمنی باشد. [1] همان طور که درمان را پشت سر می گذارید و به سمت بقای خود می روید، می خواهید مزایای هر نوع رادر نظر بگیرید و یک برنامه تناسب اندام که برای شما مناسب است ایجاد کنید [4].
- پیش از انجام هر مرحله فعالیت و تمرین ورزشی جدید بدن خود را گرم کنید، البته تمرین‌های ورزشی را با نرمی و به تدریج آغاز کنید و اجازه بدهید که بدن تان گرم شود. پس از پایان تمرین‌های ورزشی

طی مراحل بدن تان را سرد کنید. هرگز گرم کردن بدن، نباید دست کم گرفته شود. به طور کلی گرم و سرد کردن بدن، بخش مهمی از هر جلسه ورزش است. چنان برنامه ریزی کنید که مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه از آغاز هر جلسه ورزش را برای گرم کردن بدن و همین زمان را در پایان صرف خنک کردن بدن خود، اختصاص دهید.

- از انجام ورزش‌های تنفسی گوناگون، لذت ببرید. [1]
- اگر قبلاً ورزش کرده‌اید، آن طور که احساس می‌کنید آن را ادامه دهید، به بدن خود گوش دهید و زمانی که بدن تان درخواست می‌کند اجازه استراحت بدهید. [4]
- توانایی‌های بدنی خود را بسنجید. پیش از انجام یک برنامه ورزشی جدید، باید توانایی‌های بدنی خود را در نظر بگیرید. به طور کلی فعالیت ورزشی منظمی برای خود تنظیم کنید که متناسب با توانایی بدن تان باشد. [1] یک برنامه ورزشی که متناسب با شخصیت، سبک زندگی، و اهداف سلامتی و تناسب اندام شما باشد، بخش مهمی از بقای سرطان سینه است. [4]
- اگر می‌خواهید همین الان ورزش را شروع کنید، به آرامی با یک برنامه پیاده روی شروع کنید. بسیاری از بیماران احساس می‌کنند که پیاده‌روی روزانه باعث بهبود وضعیت روحی و جسمی آنها در طول درمان می‌شود. [4] برنامه ورزشی باید سبک باشد و از راه رفتن کوتاه شروع شود، تا دوییدن نرم و آرام ادامه پیدا کند. تمام فعالیت‌های جدید ورزشی را به تدریج آغاز کنید. به طور صحیح و اصولی از یک فعالیت آرام ورزشی لذت ببرید. [1]
- چنانچه قرار است که ورزش بخشی از زندگی شما شود باید همواره با لذت و ایمنی انجام گیرد. بنابراین با آرامش و سنجیده، تمرین کنید. به طور کلی انتخاب فعالیت ورزشی که بتوانید از آن لذت ببرید، شاید مهمترین بخش برنامه‌ای باشد که در موفقیت و ادامه ورزش تان نقش مؤثر دارد. هرگز ورزش را کنار نگذارید.

- در هنگام انجام تمرین‌ها و فعالیت‌های ورزشی، از آسیب رساندن به بدن‌تان پرهیز کنید. لازم است از انجام حرکات و تمرین‌های ورزشی شدید و دردناک اجتناب نمایید.
- نوع ورزشی را که دوست دارید انتخاب کنید. به طوری که از انجام دادن فعالیت‌های ورزشی لذت ببرید. شما می‌توانید با توجه به علاقه خود، یکی از ورزش‌ها یا فعالیت‌های بدنی را انتخاب کنید. [1]
- هرگز خود را با تمرین‌های ورزشی بیش از اندازه خسته نکنید. در همه شرایط به وضع سلامتی خود توجه داشته باشید. هرگاه احساس کردید حال خوشی ندارید، از ورزش بپرهیزید.
- توصیه می‌شود که حداقل ۳ بار در هفته (به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه) فعالیت ورزشی انجام دهید. همچنین شما حرکات نرمشی انجام دهید. شما می‌توانید به صورت روزانه (به مدت نیم ساعت یا بیشتر) بر نامه پیاده روی و دویدن آهسته داشته باشید.
- از انجام فعالیت ورزشی در ساعات بسیار گرم روز خودداری شود؛ بنابراین هرگاه هوا بسیار گرم یا بسیار سرد است از ورزش کردن در هوای آزاد بپرهیزید.
- پیاده روی کنید. در پیاده روی ابتدا آرام راه بروید و کم‌کم سرعت و مسافت خود را افزایش دهید. راه رفتن همگام بایک برنامه غذایی مناسب و سالم، بهترین وسیله برای کمک به سلامت جسمی و روحی شما است.
- بلافاصله پس از خوردن غذا، ورزش نکنید. بهتر است دو تا سه ساعت پس از خوردن یک غذای سنگین، ورزش کنید. [1]
- حداقل ۶ بار در روز تمرینات تنفس عمیق (با استفاده از دیافراگم) را انجام دهید. به پشت دراز بکشید و یک نفس آرام و عمیق بکشید. در حالی که سعی می‌کنید قفسه سینه و شکم خود را باز کنید (دکمه ناف خود را از ستون فقرات دور کنید) تا جایی که می‌توانید هوا را تنفس کنید. استراحت کنید و نفس خود را بیرون دهید. این کار را ۴ یا ۵ بار تکرار کنید. این تمرین به حفظ حرکت طبیعی قفسه سینه کمک می‌کند و کار ریه‌ها را آسان‌تر می‌کند. تمرین‌های تنفس عمیق را اغلب انجام دهید. [5]

- لباس و کفش مناسب بپوشید. پوشاک گشاد که امکان بیشتری برای نفس کشیدن دارد مناسب تر است.
- افرادی که از نظر جسمانی فعال هستند، روزهای کمتری از هفته را به بیهودگی می گذرانند. رو آوردن به فعالیت ورزشی گروهی با خانواده، علاقه ورزشی تان را زیاد می کند. [1] شما می توانید اوقاتی از زمان تفریح یا گذران وقت با خانواده تان، را به انجام ورزش گروهی با آنان اختصاص دهید. [1]

منابع مورد استفاده:

- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- [1] با ورزش شاداب و بانشاط شوید..، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- [2] پادزهرهای غذایی در برابر سرطان سینه، بهترین غذاهای ضد سرطان سینه، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات سفیر اردهال
- عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، نشر آسیم
- ورزش، جادوی جسم و روان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۱، انتشارات به آفرین
- American Heart Association. (2000). **Exercise (Physical Activity)**
- [5] **American Cancer Society. (2022). Exercises After Breast Cancer Surgery. (https://www.cancer.org)**
- [4] The Johns Hopkins University, the Johns Hopkins Hospital, and the Johns Hopkins Health System Corporation. (2022). **Exercise and Breast Cancer . (https://www.hopkinsmedicine.org)**
- American Cancer Society. (2020). **Five Ways to Help Reduce Your Breast Cancer Risk. (https://www.cancer.org),**
- [3] National Cancer Institute at the National Institutes of Health For Women with Breast Cancer. (2020). **Regular Exercise May Improve Survival (https://www.cancer.gov)**
- [6] Brigid M Lynch , Heather K Neilson, Christine M Friedenreich (2011). **Physical activity and Breast Cancer Prevention, Brigid M Lynch . Heather K Neilson, Christine M Friedenreich 2011. (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)**
- Boughton, Stefanek. (2010): **Reduce Your Cancer Risk, Demos Health New York,**

-Paugh, Hamrick, Rosate. (2000). **Wellness**. Fourth Edition. MC Graw-will

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

