

## پیروزی بر سرطان، با انجام ورزش منظم و مرتب

فواید شگفت انگیز فعالیت های ورزشی ، در پیشگیری و کنترل سرطان های شایع



واژه سرطان در فارسی به معنای چنگال یا خرچنگ است. کلمه سرطان، تنها برای نوعی بیماری به کار نمی رود، بلکه واژه ای همگانی برای گروهی از بیماری هایی است که در آن برخی از یاخته ها، در جاهای گوناگون بدن رشد کرده بزرگ و زیاد می شوند. هنگامی که این یاخته ها خارج از کنترل رشد کردند توده ای ایجاد می کنند که به آن غده (تومور) می گویند و ممکن است خوش خیم یا بدخیم باشند. همه تومورها سرطانزا و کشنده نیستند، زیرا بیشتر آن ها خوش خیم اند. (ص ۲۵)<sup>۱</sup>

خوشبختانه بیشتر انواع سرطان ها، قابل پیشگیری و کنترل هستند؛ بنابراین باید هر فرد با یاری پزشک، اولین نشانه های هشداردهنده سرطان را تشخیص داده و در برابر آن پاسخ سودمندی نشان دهد.<sup>۱</sup>

نکته امیدوار کننده این است که تشخیص سرطان در مراحل اولیه، باعث پیشگیری و درمان آن می شود. اینک پژوهشگران بر این باورند فعالیت بدنی و ورزش در کاهش میزان بروز سرطان موثر است.<sup>۱</sup>

سرطان، جزو بیماری هایی است که ارتباط نسبتاً زیادی با شیوه زندگی افراد دارد.

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!

شما نمی توانید کم تحرک باشید و ورزش کافی انجام ندهید و در عین حال سالم بمانید. براساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت های ورزشی وجود نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تأمین کند.<sup>۲</sup> اگر ورزش به صورت کپسول درون شیشه به فروش برسد، بی گمان بیش از هر داروی دیگری تجویز و مصرف می گردید!<sup>۲</sup>

پژوهش های اخیر به طور روز افزون بر اهمیت و ضرورت فعالیت های جسمی و نرمشی برای سلامتی و شادابی جسم و روان سفارش فراوان می کنند.<sup>۲</sup> تحرک تمام اندام های بدن در هنگام ورزش، حیات بخش بوده و به سلول های بدن نشاط و جان می دهد. چه خوب است زمانی را برای این کار در نظر بگیرید.<sup>۲</sup>

اگر بی تحرک باشید و از ورزش غفلت بکنید، کیفیت زندگی تان کاهش می یابد.<sup>۲</sup>

افرادی که ورزش می کنند، چه ورزش های سنگین یا حتی پیاده روی منظم و مرتب، احساس تندرستی بیشتری می کنند؛ همچنین شور و نشاط آنان بیشتر است و از زندگی بهتر لذت می برند.<sup>۲</sup>

سبک زندگی بی تحرک، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. حتی اگر هر روز ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید، اگر بقیه زمان را در حالت نشسته بگذرانید (رانندگی، کار یا تماشای تلویزیون) ممکن است همچنان دچار مشکلات سلامتی شوید. زمان کم

تحرکی خود را به هشت ساعت یا کمتر در روز محدود کنید، از جمله حداکثر سه ساعت در روز برای بزرگسالان و بیش از دو ساعت برای کودکان و جوانان.<sup>۱۸</sup>

داشتن نوعی فعالیت جسمی منظم و مرتب، حتی ورزش آرام و ساده، نقش بسیار تعیین کننده‌ای در حفظ سلامت، نشاط و سرزندگی تان دارد. عدم توجه به ورزش و سهل‌انگاری از انجام آن در زندگی روزانه خود، می‌تواند برای سلامت انسان زیان آور باشد.<sup>۲</sup>

سرطان، از بیماری‌هایی است که با ورزش می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد. امروزه نقش ورزش در پیشگیری بسیاری از بیماری‌ها ثابت شده است.<sup>۱</sup> اهمیت ورزش را در کاهش بروز سرطان جدی بگیرید. پژوهشگران بر این باورند فعالیت بدنی و ورزش در کاهش میزان بروز سرطان موثر است. سرطان از بیماری‌هایی است که با ورزش می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد.<sup>۳</sup> فعالیت بدنی منظم، با کاهش احتمال ابتلا به انواع مختلفی از سرطان مرتبط است، از جمله: مثانه سینه، روده بزرگ، رَحِم، مری، سَر و گردن، کلیه، کبد ریه، تَخم‌دان، لوزالمعده، پروستات و معده.<sup>۱۹</sup>

فعالیت بدنی منظم، می‌تواند به شما در رسیدن یا حفظ وزن بدن کمک کند. این مهم است؛ زیرا چاقی، خطر ابتلا به بسیاری از انواع سرطان، از جمله سرطان سینه (برای زنانی که یائسه شده‌اند)، روده بزرگ و پروستات را افزایش می‌دهد. کاهش وزن، ممکن است به افراد چاق کمک کند تا خطر سرطان را کاهش دهند.

ورزش منظم با کاهش سطح التهاب، تقویت سیستم ایمنی و تنظیم هورمون‌هایی مانند انسولین و استروژن، از بسیاری از انواع سرطان‌ها از جمله سرطان سینه، روده بزرگ، معده و سرطان آندومتر (رحم) محافظت می‌کند.<sup>۱۸</sup>

تأثیر ورزش بر بیماری‌ها چشمگیر است و تعداد بیماری‌هایی که ورزش تأثیر مثبتی بر آن‌ها نداشته باشد، بسیار محدود است.<sup>۱</sup>

ورزش بر پایداری بدن در برابر بیماری‌هایی مانند سرطان بدن می‌افزاید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ورزش منظم و پیوسته، از خطر بروز انواع سرطان می‌کاهد.

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.<sup>۴</sup>

ورزش بر پایداری بدن در برابر بیماری‌های سخت درمان، مانند سرطان می‌افزاید.<sup>۴</sup>

پژوهش‌های اخیر به طور روزافزونی بر اهمیت و ضرورت فعالیت‌های ورزشی بر پیشگیری از بروز سرطان، تأکید فراوان می‌ورزند.<sup>۴</sup> افرادی که به طور منظم و مرتب ورزش می‌کنند، کمتر از اشخاصی که ورزش نمی‌کنند دچار سرطان می‌شوند.<sup>۴</sup>

فعالیت بدنی منظم و تمرین‌های ورزشی، به مبارزه با سلول‌های سرطانی می‌پردازد و آن‌ها را از بین می‌برد.

پژوهشگران بر اساس پژوهشی جدید دریافته‌اند که بین سلامت جسمی و مرگ ناشی از بیماری‌ها، به ویژه سرطان رابطه‌ای مستحکم وجود دارد.<sup>۱</sup>

پژوهش‌های اخیر به طور روزافزونی بر اهمیت و ضرورت فعالیت‌های ورزشی بر پیشگیری از بروز سرطان، تأکید فراوان می‌ورزند.

بعضی از مطالعات و تحقیقات نشان داده‌اند که ورزش از سرایت سلول‌های سرطانی بدخیم جلوگیری می‌کند.<sup>۱</sup>

هیچ وقت برای شروع ورزش دیر نیست. هر زمانی که ورزش شروع شود فواید آن را می‌توان مشاهده کرد.

امروزه ورزش در جلوگیری از بروز سرطان، یکی از مهمترین موضوع در بین پزشکان و مردم است.<sup>۱</sup>

افرادی که به طور منظم و مرتب ورزش می کنند، کمتر از اشخاصی که ورزش نمی کنند دچار سرطان می شوند.<sup>۱</sup>

یکی از برنامه های مؤثر و البته درازمدت در پیشگیری از بروز سرطان ها، رواج ورزش در میان جوانان و عادت دادن آن ها به انجام تمرین ها و فعالیت های بدنی [و از جمله کوه نوردی] است. ورزش برای مبتلایان به بیماری های سرطانی بسیار مهم و حائز اهمیت است، می تواند به روند بهبود این افراد و تقویت سیستم ایمنی بدن آن ها کمک کند. (ص ۲۶)<sup>۱</sup>

فعالیت در فضای باز [مانند پیاده روی، دویدن، کوه پیمایی، کوه نوردی، سنگ نوردی، قدم زدن در طبیعت] می تواند بهبود بیماران مبتلا سرطان را سرعت بخشد.

مری دی. چمبرلین، متخصص سرطان شناسی مرکز پزشکی سرطان دارتموث، فواید فعالیت بدنی را برای بیماران سرطانی و بازماندگان از طریق آزمایش های بالینی در مورد پیاده روی، توضیح می دهد که چگونه پیاده روی به حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند و هورمون هایی را که در ایجاد سرطان نقش دارند را تنظیم می کند.<sup>۱۵</sup>

تحقیقات دکتر چمبرلین و دکتر استیونز به بسیاری از مطالعات دیگر می پیوندد که نشان می دهد فعالیت بدنی، پس از تشخیص سرطان فواید بیشتری از کاهش خطر مرگ و میر را به همراه دارد؛ همچنین علائم خستگی، افسردگی و اضطراب را کاهش می دهد و خواب را بهبود می بخشد.<sup>۱۵</sup>

به طور کلی ورزش، بسیاری از فعالیت های بدنی را تحت تاثیر قرار می دهد و با تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن، می تواند آهنگ سرطان را متوقف کند؛ در واقع فعالیت بدنی، علاوه بر کمک به کنترل وزن، با بهبود سیستم ایمنی بدن باعث

کاهش خستگی و افزایش عملکرد بدن می‌شود و در بازسازی بدن، پیشگیری و درمان هر بیماری‌ای کمک می‌کند.

ورزش، تاثیر شیمی‌درمانی را در از بین بردن تومورها افزایش می‌دهد. پس از جراحی در دوران شیمی‌درمانی به دلیل مصرف داروها، سیستم ایمنی بدن ضعیف شده و ضعف عضلانی و بدنی حاصل می‌شود. برای پیشگیری و درمان عوارض ناشی از درمان، انجام فعالیت بدنی ضروری است.

کوه نوردی، باعث بهبود عملکرد و تقویت دستگاه لنفاوی و دفاعی بدن می‌شود. این امر باعث پیشگیری از بروز انواع سرطان، از جمله سرطان سینه می‌شود.<sup>۱</sup>

پژوهشگران مرکز سرطان یادبود اسلون کترینگ، دریافته‌اند که ورزش در طول شیمی‌درمانی، تمرین‌های هوازی ساده مانند دوچرخه سواری یا راه رفتن روی تردمیل، به مدت سه روز در هفته با شدت متوسط (بین ۵۵ تا ۷۵ درصد از ظرفیت اولیه فرد) به طور قابل توجهی این کاهش چشمگیر را کاهش می‌دهد. پیری فیزیولوژیکی آن را به طور کامل لغو نکرد، اما باعث کاهش و نیز تسریع بهبودی بیمار پس از درمان شد.<sup>۱۷</sup>

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 و تندرستی کلی، بهبود خلق و خو، کاهش خستگی و افزایش استقامت می‌شود. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش ممکن است شانس بازگشت سرطان سینه را کاهش دهد.<sup>۸</sup>

کورتنی جی استیونز، پژوهشگر اصلی PHIT، برای مطالعه بازیابی سرطان سینه، یک کارآزمایی بالینی رفتاری، اضافه می‌کند که برای افرادی که سرطان داشته‌اند، ارتباط بین فعالیت بدنی و کاهش مرگ و میر حتی قوی‌تر است.<sup>۱۵</sup>

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.<sup>۷</sup> 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 مربوط باشد که ممکن است شامل چاقی، هورمون‌های جنسی، مقاومت به انسولین، و التهاب مزمن باشد.<sup>۹</sup>

در افرادی که به طور منظم و مرتب تمرین‌های ورزشی، از جمله کوه‌نوردی انجام می‌دهند، دستگاه ایمنی بدن بهتر کار می‌کند.

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 یا مرگ کمتری داشتند. این مطالعه از این جهت غیرعادی بود که اطلاعات مربوط به سطح فعالیت بدنی زنان مبتلا به سرطان سینه پرخطر (سرطانی که احتمال بازگشت یا گسترش می‌یابد) را در چند مقطع زمانی کمی قبل از تشخیص، در طول شیمی‌درمانی و پس از اتمام درمان، جمع‌آوری کرد.<sup>۷</sup>

جوآن ال‌نا، از برنامه تحقیقاتی اپیدمیولوژی و ژنومیک در بخش کنترل سرطان و علوم جمعیت NCI گفت: "این نتایج شواهدی را ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد فعالیت بدنی در هر مقطع زمانی برای نجات یافتگان از سرطان سینه مفید است." دکتر کاترین اش‌میتز گفت: "این مطالعه شواهد بیشتری به ما می‌دهد که فعال بودن بیشتر پس از تشخیص سرطان سینه، یکی از راه‌هایی است که بازماندگان سرطان سینه می‌توانند مسائل را در 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.<sup>۷</sup>

انجام ورزش، تغییرات هورمونی و تغییر در میزان پروتئین بدن ایجاد می‌کند که در نهایت منجر به کاهش احتمال سرطان سینه می‌شود. مطالعات دیگری نیز نشان داده است شروع کردن ورزش از دوران نوجوانی، می‌تواند احتمال سرطان سینه را در افرادی که ژن BRCA دارند کم کند

زنانی که سابقه سرطان سینه در خانواده آن‌ها وجود دارد می‌توانند با انجام ۲۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط تا شدید حداقل ۵ روز در هفته تا یک چهارم احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهند؛ حتی کسانی که سال‌های زیادی زندگی ساکن داشته‌اند و سن بالاتری دارند نیز می‌توانند با شروع ورزش فواید آن را کسب کنند. (ص ۲۶)<sup>۱</sup>

خانم‌هایی که حداقل هفته‌ای چهار بار ورزش می‌کنند، به ندرت به سرطان سینه مبتلا می‌شوند. مطالعات اولیه نشان می‌دهد زنانی که به طور منظم و مرتب ورزش می‌کنند حدود ۱۳ درصد کمتر از زنانی که ورزش منظم انجام نمی‌دهند در معرض خطر ابتلا به سرطان، به ویژه سرطان سینه هستند.

اگر بعد از جراحی سینه، پرتودرمانی کرده‌اید، 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 تمرین‌ها، برای حفظ تحرک بازو و شانه پس از پرتودرمانی برای سرطان سینه مهم است.<sup>۶</sup>

مطالعه‌ای در نروژ نشان داده است که خطر ابتلا به سرطان سینه در میان زنانی که ورزش می‌کنند تقریباً به میزان ۳۷ درصد کاهش می‌یابد. (ص ۲۷)<sup>۱</sup> بررسی بر روی تعداد زیادی از قهرمانان ورزشی زن، نشان داده است که میزان ابتلا به سرطان‌های رحم، تخمدان و سینه در آنان کمتر است.<sup>۱</sup>

پژوهشگران رژیم‌های غذایی و شیوه زندگی بی حرکت را عامل بروز سرطان روده بزرگ می‌دانند. مطالعات منتشر شده در مجله پزشکی انگلیس نشان می‌دهد، افرادی که حداقل به صورت روزانه ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنند کمتر به سرطان روده دچار می‌شوند؛ در واقع ۲۳ درصد از موارد ابتلا به سرطان روده قابل پیشگیری هستند. در مطالعات انجام شده ۵۵ هزار و ۴۸۹ مرد و زن بین ۵۰ تا ۶۴ سال به مدت ۱۰ سال مورد بررسی قرار گرفتند.

بررسی بر روی تعداد زیادی از قهرمانان ورزشی زن، نشان داده است که میزان ابتلا به سرطان‌های رحم، تخمدان و سینه در آنان کمتر است.<sup>۱</sup>

مطالعه‌ای در سوئد نشان داده است که افراد با فعالیت اندک، نسبت به افراد فعال و ورزشکار تقریباً سه برابر بیشتر در معرض احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ هستند.<sup>۱</sup>

[انجام ورزش‌های هوازی، از جمله کوه نوردی، پیاده روی، دویدن و قدم زدن در دل طبیعت] خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. مطالعات زیادی در این زمینه انجام شده است. مردانی که ورزش تفریحی یا فعالیت‌هایی با شدت متوسط در طول هفته، انجام می‌دهند کمتر به این سرطان مبتلا می‌شوند. کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافتند رفتن به ارتفاعات و تنفس در هوای پاک با میزان بالای تراکم اکسیژن، برای سلامت بدن و درمان مبتلایان به سرطان بسیار مفید است. بر این اساس، رفتن به نوک قله‌ها، کوه و دشت‌های مرتفع سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و تشکیل گلبول‌های سفید خونی (تی شکل) به میزان زیاد برای نابودی تومورهای سرطانی می‌شود با استفاده از این کشف، دانشمندان در نظر دارند با آموزش تکنیک‌های کوه نوردی و رفتن به ارتفاع، شانس امید به زندگی و درمان سرطان را در مبتلایان افزایش دهند. گلبول‌های سفید (تی شکل) توسط سیستم ایمنی بدن تولید می‌شوند و کار اصلی آن‌ها، هدف قرار دادن و تخریب سلول‌های سرطانی است، اما همیشه آن‌ها موفق نیستند که سبب شکل‌گیری سرطان در بدن می‌شود.

کارشناسان به افراد مبتلا به گونه های مختلف سرطان توصیه می کنند در کنار درمان های دارویی و به جای افسردگی و ناامیدی، از ورزش، به ویژه کوه نوردی و رفتن به مناطق مرتفع برای کمک به بدن خود، برای مبارزه با سرطان استفاده کنند.

به تازگی نسل جدیدی از درمان سرطان در دنیا مطرح شده و آن قرار دادن بیمار در محفظه حاوی مقادیر فشرده شده و زیاد گاز اکسیژن است که عملکردی مشابه رفتن به کوه و ارتفاع ها دارد و سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و تشکیل گلبول های سفید T(تی) شکل می شود .

مردانی که به طور منظم و مرتب ورزش می کنند، احتمال ابتلا به سرطان پروستات در آن ها نسبت به کسانی که ورزش نمی کنند، بسیار اندک است. مطالعات هاروارد نشان داده است که خطر ابتلا به سرطان پروستات در میان مردانی که به میزان بیش از ۴۰۰۰ کیلوکالری در هفته فعالیت های ورزشی انجام می دهند، به طور چشمگیری پایین تر است. این خطر، حدود ۵۰ درصد برای مردان بالای ۷۰ سال و بیش از ۸۰ درصد برای مردان زیر ۷۰ سال کاهش نشان می دهد. (صص ۲۸-۲۷)<sup>۱</sup>

در مطالعه ای روی میزان اکسیداتیو زنان مبتلا به سرطان سینه و مردان مبتلا به سرطان پروستات، مشخص شد که در مبتلایانی که کوه نوردی سبک طولانی دارند، ظرفیت اکسیداتیو خون شان بهتر است و این موضوع به بهبود بیماری کمک می کند.

افرادی که ورزش با شدت متوسط انجام می دهند، حدود ۵۰ درصد از احتمال ابتلا به سرطان معده جلوگیری می کنند. در بررسی های انجام شده توسط پژوهشگران دانشگاه انتاریو در کانادا، مشخص شده است که انجام ورزش با شدت کافی، سه روز در هفته ۲۰ تا ۴۰ درصد از احتمال ابتلا به سرطان معده می کاهد.

بررسی ها نشان داده است زنانی که فعالیت با شدت زیاد انجام می دهند کمتر به سرطان تخمدان مبتلا می شوند.

انجام فعالیت های ورزشی [از جمله کوه نوردی، دویدن، پیاده روی] به گونه ای کمک می کنند که دستگاه لنفاوی بدن شما، به بهترین شکل ورزش می تواند احتمال ابتلا به سرطان ریه را حتی در افراد سیگاری کاهش دهد. مطالعاتی در این زمینه در دانشگاه مینه سوتا آمریکا، انجام شده است. برای انجام این مطالعات ۳۶ هزار و ۹۲۹ پرسشنامه پُر شد. نتایج نشان داد افرادی که بیشتر ورزش می کنند کمتر مبتلا به سرطان ریه می شوند.

انجام فعالیت جسمان هوازی که ضربان قلب را بالا ببرد و باعث تعریق بدن شود، مناسب ترین ورزش ها هستند.

### توصیه های سودمند :

سعی کنید تا می توانید از نظر بدنی فعال باشید.<sup>۱۷</sup>

پیش از انجام هرگونه برنامه ورزشی جدید با پزشک خود مشورت کنید و حتی به طور کامل مورد معاینه دقیق او قرار بگیرید. (ص ۴۰۲)<sup>۱۴</sup>  
افراد مبتلا به بیماری های قلبی یا تنفسی، باید قبل از شروع برنامه ورزش به دنبال مشاوره پزشکی باشند.<sup>۱۲</sup>

چنانچه سابقه ابتلا به فشار خون بالا، سکنه قلبی، نارسایی کبد یا کلیه، بزرگی غیر طبیعی قلب، تنگی آئورت، التهاب عضله قلب و ... دارید و ممکن است بیماری شما بر اثر انجام دادن فعالیت ورزشی شدیدتر شود، لازم است پیش از اقدام به اجرای هرگونه برنامه کوه نوردی، با پزشک خود مشورت کنید.<sup>۲۰</sup>

بهتر است پیش از انجام هرگونه فعالیت ورزشی با یک متخصص و یا مربی ورزش در مورد ورزشی که انجام می دهید، گفتگو کنید. یادتان باشد که با افزایش آگاهی درباره ورزش و فواید آن، می توانید از فعالیت های ورزشی حداکثر استفاده را

نموده و از بروز بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌ها در هنگام ورزش پیشگیری کنید. (ص ۱۳۸)<sup>۱۱</sup>

برای تنظیم برنامه ورزشی خود، به عبارات زیر توجه داشته باشید: "در هر سنی که هستید با اجرای برنامه [ورزشی]، کوه پیمایی و عادات بهداشتی خوب، می‌توانید از فواید آن در طول زندگی خود بهره‌مند شوید."<sup>۲۱</sup>

اگر قبلاً ورزش کرده‌اید، آن‌طور که احساس می‌کنید آن را ادامه دهید، به بدن خود گوش دهید و زمانی که بدن تان درخواست می‌کند اجازه استراحت بدهید.<sup>۸</sup>

افراد ورزشکار مبتلا به سرطان، برای بررسی وضعیت پزشکی خود، به‌طور منظم به پزشک مراجعه نمایند.<sup>۱</sup>

آگاهی خود را در باره نقش ورزش در پیشگیری و کنترل سرطان افزایش دهید. به یاد داشته باشید که بالا بردن آگاهی درباره ورزش و فواید آن جهت پیشگیری از بروز سرطان، باعث خواهد شد که از تمرین‌های ورزشی حداکثر استفاده را نموده و از طرفی، از بروز عوارض [سرطان جلوگیری نمایید]. (ص ۴۰۵)<sup>۱۴</sup>

تمرین ورزشی را در برنامه روزانه خود جای دهید. اگر نیاز به یادآوری دارید، از علامت گذاشتن روی تقویم استفاده کنید.<sup>۱۶</sup>

برای انجام ورزش، ساعت معینی در نظر بگیرید. زمان ورزش کردن باید طوری انتخاب شود که در فعالیت قسمت‌های گوناگون بدن اثر بدی بر جای نگذارد. برای مثال، ورزش کردن پس از غذا خوردن، کار معده را مشکل می‌کند. صبح‌ها، عملی‌ترین زمان برای کوه‌نوردی است، زیرا به جز رختخواب به ندرت کار دیگری برای انجام دارید. در بیرون از منزل هم ترافیک سبک است. سپیده دم، خنک‌ترین و پاک‌ترین هوا است. دوش گرفتن و لباس پوشیدن، بخشی از برنامه صبحگاهی را تشکیل می‌دهند.<sup>۲۲</sup>

بیشتر بزرگسالان تنها به ۷۵ تا ۱۰۰ دقیقه فعالیت هوازی شدید در هفته نیاز دارند که ممکن است شامل موارد زیر باشد: بسکتبال، در حال دویدن، دوچرخه سواری سریع، هنرهای رزمی، تنیس، فوتبال، پیاده روی، کوه‌نوردی.<sup>۱۹</sup>

پیش از انجام هر مرحله از فعالیت و تمرین ورزشی، 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 ۵ تا ۱۵ دقیقه از آغاز هر جلسه ورزش را برای گرم کردن بدن و همین زمان را در پایان، صرف خنک کردن بدن کنید. (ص ۲۹)<sup>۱</sup>

برنامه ورزشی تان باید سبک باشد و از راه رفتن کوتاه شروع شود، تا دویدن نرم و آرام ادامه پیدا کند. تمام فعالیت‌های ورزشی جدید را به تدریج آغاز کنید. (ص ۲۰)<sup>۱</sup>

اگر برنامه ورزشی شما قرار است در ساعت‌های اولیه صبح باشد، حداقل یک و نیم ساعت زودتر از لحظه آغاز ورزش، از خواب بیدار شوید تا عضلات شما زمان کافی برای آماده شدن و بیدار شدن را داشته باشند.<sup>۱۶</sup> سعی کنید ورزشی که به آن علاقه دارید انتخاب کنید و آن را با هر شدتی که می‌توانید انجام دهید. بعد از مدتی می‌توانید بر روی شدت ورزش نیز تمرکز کنید. می‌توانید حتی به راه رفتن و دویدن نیز پردازید.<sup>۱</sup> 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.<sup>۱</sup>

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.<sup>۱</sup>

در هنگام انجام تمرین‌ها و فعالیت‌های ورزشی، از آسیب رساندن به بدن تان پرهیز کنید. لازم است از انجام حرکات و تمرین‌های ورزشی شدید و دردناک اجتناب نمایید.<sup>۴</sup>

توانایی‌های بدنی خود را بسنجید. پیش از انجام یک برنامه ورزشی جدید [واز جمله کوه نوردی]، 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.<sup>۵</sup>

بلافاصله پس از خوردن غذا، ورزش نکنید. بهتر است دو تا سه ساعت پس از خوردن یک غذای سنگین، ورزش کنید.<sup>۱۴</sup>

هرگز خود را با تمرین‌های ورزشی بیش از اندازه خسته نکنید.<sup>۱</sup>

در همه شرایط به وضع سلامتی خود توجه داشته باشید. هرگاه احساس کردید حال خوبی ندارید، از ورزش بپرهیزید.<sup>۱</sup>

افرادی که از نظر جسمانی فعال هستند، روزهای کمتری از هفته را به بی‌هودگی می‌گذرانند. رو آوردن به فعالیت ورزشی گروهی با خانواده، علاقه ورزشی تان را زیاد می‌کند. شما می‌توانید اوقاتی از زمان تفریح یا گذران وقت با خانواده تان، را به انجام ورزش گروهی [و از جمله کوه پیمایی] با آنان اختصاص دهید.<sup>۵</sup>

حتماً در تمرین‌های ورزشی تان، تنوع به وجود آورید تا احساس خستگی و بی‌حوصلگی را از خود دور کنید.<sup>۱۶</sup>

زمانی را برای حرکت دادن بدن خود پیدا کنید. با ورزش یا تمرین‌های هفتگی خود، مانند قرار ملاقات رفتار کنید. فعالیت بدنی را در تقویم خود برنامه ریزی کنید و خود را مسئول حفظ آن زمان‌ها کنید.<sup>۱۸</sup>

توصیه می‌شود که حداقل ۳ بار در هفته (به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه) فعالیت ورزشی انجام دهید. همچنین شما می‌توانید به صورت روزانه (به مدت نیم ساعت یا بیشتر) پیاده روی، دویدن آهسته و حرکات نرمشی انجام دهید.<sup>۱</sup>

حداقل ۶ بار در روز تمرین‌های 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 مهره‌ها 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 می کند و کار ریه ها را آسان ترمی کند. تمرین های تنفس عمیق را اغلب انجام دهید<sup>۶</sup> در فعالیت های ورزشی، به صورت گروهی شرکت کنید. (ص ۲۲)<sup>۱۵</sup> 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. شما می توانید اوقاتی از زمان تفریح یا گذران وقت با خانواده تان، را به انجام ورزش گروهی با آنان اختصاص دهید.<sup>۵</sup>

از انجام فعالیت ورزشی در ساعت های بسیار گرم روز خودداری شود؛ بنابراین هرگاه هوا بسیار گرم یا بسیار سرد است، از ورزش کردن در هوای آزاد پرهیزید.<sup>۱۶</sup>

پیاده روی کنید. در پیاده روی، ابتدا آرام راه بروید و کم کم سرعت و مسافت خود را افزایش دهید. راه رفتن همگام با یک برنامه غذایی مناسب و سالم، بهترین وسیله برای کمک به سلامت جسمی و روحی شما است. (ص ۴۰۶)<sup>۱۴</sup>

اگر شما شاغل هستید تلاش کنید مسیری را تا سر کار خود پیاده راه بروید، حتی می توانید ماشین خود را در جایی دورتر پارک کرده و تا اداره پیاده بروید؛ این امر، به شادابی روحیه شما کمک می کند. (ص ۱۵۸)<sup>۱۱</sup>

برای پیاده روی روزانه خود جای خاصی مانند یک پارک یا یک منطقه خاص را در نظر بگیرید، در صورتی که خود را محدود کنید آنگاه پس از مدتی، پیاده روی برای تان تبدیل به امری تکراری و کسل کننده خواهد شد و شما در اندک زمانی این عادت مثبت را کنار خواهید گذاشت؛ بنابراین برای روزمره نشدن پیاده روی، مسیرهای گوناگونی را انتخاب و سعی کنید با گام های سریع، پیاده روی کنید تا قلب تان تحت فشار قرار گیرد و از نظر عضلانی تقویت شود. (ص ۱۵۷)<sup>۱۰</sup>

در هنگام پیاده روی از سیگار کشیدن خودداری نمایید. کشیدن سیگار نه تنها سلامت فرد سیگاری، بلکه سلامت خانواده و اطرافیانش را نیز به خطر می اندازد و مهم ترین علت مرگ های زودرس و بیماری های قابل پیشگیری می باشد، می توان انتظار

داشت کسانی که به پیاده روی می پردازند به سیگار علاقه نشان ندهند؛ بنابراین در هنگام پیاده روی باید از سیگار کشیدن خودداری کنید، زیرا این کار باعث می شود که اکسیژن کمتری به بدن می رسد. (ص ۲۷۵)<sup>۱۳</sup>

**پیاده روی تا محل کارتان را امتحان کنید.** کوشش کنید همه یا قسمتی از راه را به طرف محل کار خود را پیاده راه بروید. به تدریج، روزانه دو تا سه نرمش ۱۵ دقیقه ای با آن ترکیب کنید. با انجام این کار به سلامتی بدن و به ویژه دستگاه قلب و عروق خود کمک کنید. چنانچه پیاده روی به طور منظم و مرتب انجام پذیرد، می توانید خطر بروز حمله قلبی را کاهش دهد. (ص ۲۵۵)<sup>۱۳</sup>

**بهتر است اگر می توانید به ورزش های نشاط بخش مانند شنا، پیاده روی، کوه نوردی، دوچرخه سواری، تنیس و ... پردازید.**<sup>۱۶</sup>

زمانی که جلوی کامپیوتر یا در حال تماشای تلویزیون هستید، از نشستن زیاد خودداری کنید. هر ساعت در محل کار، پنج دقیقه بایستید یا به جای آسانسور از پله ها بالا بروید. ماشین را در خانه بگذارید و به سمت فروشگاه بروید. زودتر از اتوبوس یا قطار پیاده شوید؛ حتی فعالیت های سبک مانند قدم زدن آرام، حرکات کششی سریع یا کارهای خانه فواید سلامتی دارند.<sup>۱۸</sup>

**لباس و کفش مناسب بپوشید.** پوشاک گشاد که امکان بیشتری برای نفس کشیدن دارد، مناسب تر است.<sup>۱۴</sup>

**کفش های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خود نگه دارد و مانع تأثیر ضربه به پا شود.** همچنین جوراب های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و

**پاها را حفظ کند بپوشید.** کفش پیاده روی، کف قابل ارتجاعی دارد و مانع لقی خوردن پا در کفش می شود، ولی معمولاً هر کفش راحت و سبکی با پاشنه کوتاه، مناسب

است.<sup>۱۳</sup>

منابع:

۱- ورزش جادوی سلامتی جسم و روان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، نشر

به آفرین

۲- سرزندگی و شادابی را در کوه و طبیعت پیدا کنید! ، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۳- اهمیت ورزش را در کاهش بروز سرطان جدی بگیرید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۴- ورزش، حریفی قوی و تازه نفس در مقابل سرطان سینه: فواید فعالیت

های ورزشی در پیشگیری و کنترل سرطان سینه، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۵- با ورزش شاداب و بانشاط شوید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**6- Exercises After Breast Cancer Surgery, American Cancer Society, 2022, (<https://www.cancer.org>)**

**7- Regular Exercise May Improve Survival, National Cancer Institute at the National Institutes of Health for Women with Breast Cancer, 2020, (<https://www.cancer.gov>)**

**8-Exercise and Breast Cancer, The Johns Hopkins University, the Johns Hopkins Hospital, and the Johns Hopkins Health System Corporation, 2022, (<https://www.hopkinsmedicine.org>)**

**9- Physical activity and Breast Cancer Prevention**, Brigid M Lynch , Christine M Friedenreich, Brigid M Lynch , 2011. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>)

۱۰- پیروزی بر افسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۱، نشر اندیشه احسان

۱۱- شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! اقدامات موثر در کنترل و پیشگیری از بروز افسردگی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ۱۳۹۶، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

**12-Depression and Exercise**, State of Victoria 2024, (<https://www.betterhealth.vic.gov.au/>)

۱۳- عمر طولانی با پیاده روی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، انتشارات راشدین

۱۴- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول ، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

**15-Walking Lowers Your Cancer Risk**, Dartmouth Cancer Center, 2025, (<https://cancer.dartmouth.edu>)

۱۶- با ورزش، افسردگی را از خود دور کنید : فواید شگفت انگیز فعالیت های ورزشی در پیشگیری و کنترل افسردگی، وحید عرفانی ، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**17-How Exercise Can Help Treat and Prevent Cancer**, Memorial Sloan Kettering Cancer Center, 2025, (<https://www.mskcc.org/>)

**18-Exercise Tips to Reduce Your Cancer Risk**, BC Cancer Foundation, 2025, (<https://bccancerfoundation.com>)

**19-Exercise Can Help Reduce Cancer Risk, Temple University Health System, 2022, (<https://www.foxchase.org>)**

**20-How to Protect Your Heart While Hiking, Adventure Tripr, 2022, (<https://adventuretripr.com>)**

**۲۱- سلامتی بیشتر قلب با کوه نوردی منظم مرتب، وحید عرفانی، فصلنامه کوه ، صفحه ۵۷، شماره ۹۱، تابستان ۱۳۹۷**

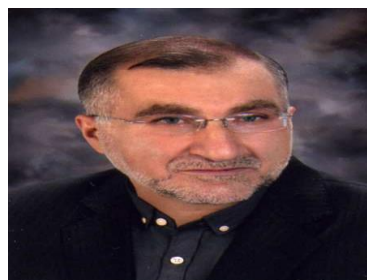
**۲۲- کوه نوردی، ضامن سلامتی قلب و عروق : فواید شگفت انگیز کوه نوردی تقویت و بهبود عملکرد قلب و عروق، وحید عرفانی ، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)) در**

**برای مطالعه بیشتر:**

**- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم**

**-Physical Activity and the Cancer Patient, American Cancer Society, 2014, (<https://www.cancer.org>)**

**-Exercise As part of cancer treatment, Monique Tello, Harvard University, 2018, (<https://www.health.harvard.edu>)**



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

