

FIZINIS AKTYVUMAS IR ONKOLOGINĖ LIGA



CANCER
RESEARCH
UK



SĄSĖDĖIŲ
SVEIKATOS ASOCIACIJA



SVEIKATOS
STIPRINIMO
FONDAS



POLA

Pagalbos onkologiniams
ligoniams asociacija

ŠIAME LEIDINYJE GALITE SUŽINOTI

- Kaip fizinis aktyvumas sumažina vėžio riziką?
- Apie fizinį aktyvumą sergant onkologine liga.
- Kaip pradėti aktyviau gyventi ir išlaikyti motyvaciją?
- Kokio fizinio aktyvumo lygio reikėtų siekti?



SVARBU!

Pradėti užsiimti fiziškai aktyvia veikla, kai kuriems žmonėms gali būti nelengva, todėl reikėtų įsiklausyti į savo kūno poreikius. Pradėkite nuo kelių minučių per dieną ir palaipsniui ilginkite laiką.

Jeigu turite klausimų, kokią veiklą, jos intensyvumą bei trukmę pasirinkti – pasikonsultuokite su savo gydytoju.



FIZINIS AKTYVUMAS – NAUDA VISAM ORGANIZMUI

Pradėti sportuoti niekada nevėlu!



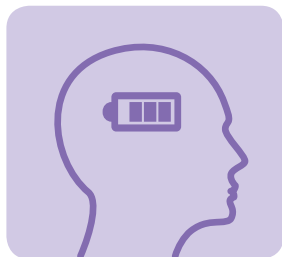
Sumažinsite
vėžio riziką



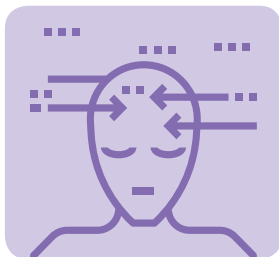
Palaikysite
sveiką svorį



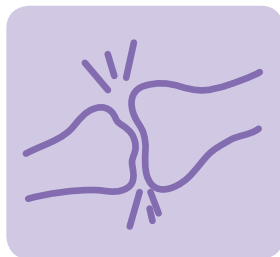
Pagerinsite nuotaiką
ir sumažinsite stresą



Padidinsite savo
energiją



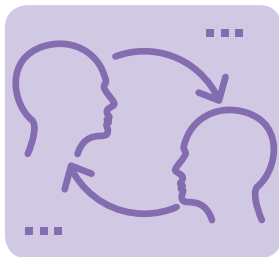
Sumažinsite
demencijos ir
depresijos riziką



Sumažinsite
osteoartrito riziką



Sumažinsite
kritimo riziką



Socializuositės



Ugdysite naujus
įgūdžius



BŪKITE AKTYVŪS – SUMAŽINKITE VĖŽIO RIZIKĄ

Kaip fizinis aktyvumas gali sumažinti vėžio riziką?

- **Sumažėja insulino koncentracija**

Esant didelei insulino hormono koncentracijai kraujyje, padidėja žarnyno, krūties ir gimdos vėžio rizika, o užsiimant aktyvia veikla šio hormono koncentracija sumažėja.

- **Maistas greičiau juda žarnynu**

Aktyvumas užtikrina greitesnį maisto judėjimą žarnynu, todėl jį trumpiau veikia galimai kenksmingos cheminės medžiagos. Tokiu būdu sumažinama žarnyno vėžio rizika.

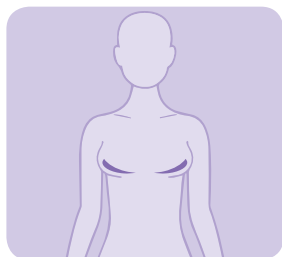
- **Sumažėja žarnų patinimas**

Žarnoms, ilgai esant patinusioms, gali padidėti žarnyno vėžio rizika. Aktyvi veikla sumažina žarnų patinimą, tuo pačiu ir riziką susirgti šios rūšies vėžiu.

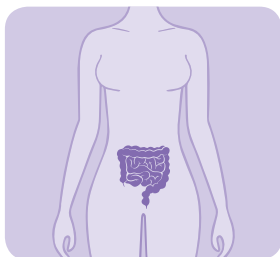
- **Normalizuojamas svoris**

Aktyviai judant, lengviau išlaikyti normalų kūno svorį, tokiu būdu mažinant 13-os skirtingų vėžio rūšių atsiradimo riziką.

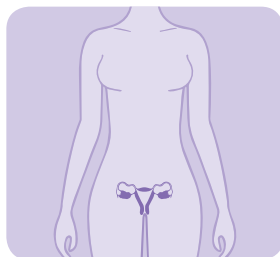
Fizinis aktyvumas gali sumažinti šių vėžio rūšių riziką



Krūties
(po menopauzės)



Žarnyno



Gimdos

Taip pat, fizinis aktyvumas gali padėti išvengti ir tokių sveikatos problemų, kaip diabetas, insultas bei širdies ligos.



FIZINIS AKTYVUMAS SERGANT ONKOLOGINE LIGA

Aktyvi veikla yra saugus ir naudingas užsiėmimas daugeliui onkologine liga sergančių asmenų



Fizinio aktyvumo rekomendacijos

Sunku pateikti fizinio aktyvumo rekomendacijas, kurios bendrai tiktų visiems žmonėms, kadangi visi esame tokie skirtingi, su skirtingų onkologinių ligų diagnozėmis bei paskirtais gydymo metodais. Dėl šių priežasčių, pirmiausia reikėtų pasitarti su savo gydytoju prieš pradėdant užsiimti bet kokia fizine veikla.

Dažniausiai gydytojai pataria užsiimti įvairia, vidutinio intensyvumo fizine veikla, pavyzdžiui, vaikščiojimu, bent 30 minučių per dieną, 5 dienas per savaitę. Toks fizinės veiklos intensyvumas padeda net aktyvaus gydymo metu, tačiau jis turi būti pritaikytas pagal kiekvieno individualius poreikius, atsižvelgiant į fizinę asmens būklę, diagnozę ir kitus veiksnius.



KAIP FIZINĖ VEIKLA GALI PADĖTI?

Fizinis aktyvumas turi daug privalumų, tarp kurių - pagerėjusi gyvenimo kokybė

Atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad fizinė veikla gali pagreitinti organizmo atsistatymo laiką po gydymo, taip pat sumažinti stresą bei suteikti daugiau energijos.

Pagerėjusi nuotaika



Tyrimai rodo, kad 4 iš 10 moterų patiria depresinę nuotaiką net ir praėjus metams po krūties vėžio diagnozės. Moterys, sergančios krūties vėžiu, mažiau linkusios į nerimą ar depresiją, jeigu užsiima sportine veikla po 30 minučių, keturis kartus per savaitę.



Sumažėjęs nuovargis

Vėžio diagnozė neturėtų sustabdyti nuo fizinės veiklos, kuri gali padėti tvarkytis su dažniausiu vėžio gydymo šalutiniu poveikiu – nuovargiu bei silpnumu. Pacientai, užsiimantys fiziškai aktyvia veikla, yra fiziškai stipresni bei jaučiasi mažiau pavargę.

Padedą apsaugoti nuo osteoporozės



Fizinė veikla su svoriais (tuo pačiu ir savo kūno svoriu) gali apimti tokias veiklas kaip bėgimas, irklavimas ar bet kokią kitą veiklą, kurios metu dirba Jūsų kaulai. Visa tai gali apsaugoti nuo osteoporozės (kaulų retėjimo), kuri kelia susirūpinimą daugeliui moterų po menopauzės, ypač sirgusioms nuo hormonų priklausomu vėžiu, kadangi joms negalima skirti pakaitinės hormonų terapijos, kaip prevencinės priemonės prieš osteoporozę.



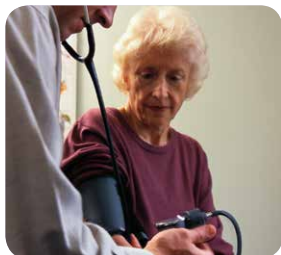
APRIBOJIMAI

Žmonėms, sergantiems tam tikros rūšies vėžiu ar gaunantiems specialų gydymą, vertėtų vengti kai kurių fizinio aktyvumo veiklų



Vėžys, paveikiantis kaulus

Jei sergate onkologine liga, kuri veikia kaulus, gali padidėti įtrūkimo ar lūžio rizika. Dėl šios priežasties reikėtų vengti per daug apkrauti pažeistus kaulus. Galima išmėginti plaukiojimą ar mankštą vandenyje, kadangi vanduo palaiko kūno svorį, o griaučių sistema negauna papildomos apkrovos.



Silpnas imunitetas

Žmonėms, kurių imunitetas dėl gydymo yra silpnas, turėtų vengti viešų sporto salių. Pasitarkite su savo gydytoju, kada saugu pradėti sportuoti sporto salėje su kitais žmonėmis.



Periferinė neuropatija

Kai kuriems onkologiniams pacientams tenka susidurti su galima gydymo pasekme – periferine neuropatija, kuri pasireiškia jūtimu pojūčių susilpnėjimu rankose bei kojose, ar jose atsiradusiu adatėlių badymo jausmu. Sergant periferine neuropatija geriau nesirinkti pratimų su svarmenimis, o pasitelkti tokius treniruoklius, kaip stacionarus dviratis.





Krūties vėžys

Krūties vėžiu sergančios moterys gali treniruoti viršutinę kūno dalį, tačiau tai turėtų būti daroma lėtu tempu.



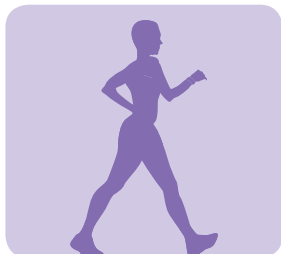
Jeigu kyla abejonių ar galite užsiimti kokia nors sporto šaka ar veikla, visuomet geriausia – pasitarti su savo gydytoju.



KAIP PRADĖTI AKTYVIAU GYVENTI?

Pradėkite nuo nedidelių pokyčių kasdieninėje rutinoje

Tikriausiai nustebsite, kiek veiklų, kurias atliekame kasdien, galima priskirti prie aktyvaus gyvenimo būdo. Tarp jų – greitas ėjimas bei namų ruošos darbai.



Aktyvus vaikščiojimas



Šeimos žaidimai



Namų ruošos darbai



Plaukimas ir vandens aerobika



Šokiai



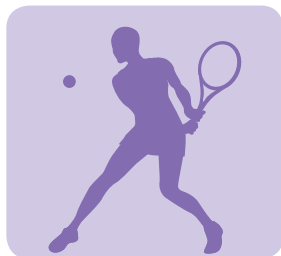
Kai kurios jogos ir pilateso rėšys



Sodininkystė pvz. kasti kastuvu ar šakėmis



Važiavimas dviračiu



Komandiniai žaidimai pvz.: futbolas, tenisas

Net jeigu nebuvote fiziškai aktyvus daugelį metų - niekada nėra vėlu pradėti. Buvimas aktyviu net ir vėlesniame amžiuje vis dar gali pagerinti Jūsų sveikatą.

Kai kuriems žmonėms sunkiau išlikti fiziškai aktyviems, pavyzdžiui, dėl esamų sveikatos sutrikimų. Siūlome keletą dalykų, kurie, šioje situacijoje, galėtų padėti.



- **Pasikonsultuokite su savo gydytoju**

Kartu galite aptarti, kokia veikla galite užsiimti ir ko geriau vengti.

- **Pagalvokite, kokias veiklas galite atlikti po darbo**

Vienas iš būdų pradėti aktyviau gyventi yra rinktis mažiau intensyvias veiklas, tokias kaip plaukimas, vandens aerobika, joga arba Tai Či.

- **Paskirstykite fizines veiklas**

Jei manote, kad veiklą atlikti per vieną kartą gali būti sunku – padalinkite ją į kelias dalis ir užbaikite tos dienos ar savaitės bėgyje.

- **Išbandykite skirtingas veiklas**

Suraskite veiklą, kuri Jums labiausiai tinka ir patinka. Jei norite prisijungti prie treniruočių grupės, iš pradžių pabendraukite su instruktoriumi ir užsiminkite apie pagalbą, kurios gali prireikti.



PRADĖKITE

Užsiimkite fizine veikla atsižvelgdami į savo galimybes

Jei šiuo metu gaunate gydymą, ar neseniai jį baigėte ir jaučiate, kad galite pradėti užsiimti fizine veikla, taip ir darykite. Veiklos intensyvumą rinkitės atsižvelgdami į savo bendrą fizinį pasiruošimą.

Nepersistenkite

Jeigu anksčiau niekada intensyviai nesportavote, pradėkite tai daryti pamažu. Užsiėmus per daug intensyvia ar ilgai trunkančia fizine veikla, kitą dieną galite būti labai pavargę, jausti raumenų skausmą. Negalvokite, kad kiekvieną sykį turite padaryti daugiau nei prieš tai ir prisiminkite, kad vienomis dienomis turėsite daugiau energijos, nei kitomis.

Pasirinkite sau tinkamiausią veiklą

Net jei anksčiau nesimankštinote ar nesportavote – neleiskite, kad tai jus stabdytų. Lengvas pasivaikščiojimas, ar plaukimas yra tinkama fizinio aktyvumo priemonė beveik visiems žmonėms, tad ir Jūs galite pamėginti užsiiminėti šia veikla ir tokiu būdu stiprėti kiekvieną dieną.



KAIP IŠLAIKYTI MOTYVACIJĄ?

Padarykite kelis pakeitimus savo dienotvarkėje, kurie padidintų fizinį aktyvumą



- Peržvelkite savaitės dienotvarkę

Pasirinkite laikus, kuomet galite pridėti daugiau fizinės veiklos, kaip vaikščiojimas ar važiavimas dviračiu, visą arba dalį kelio, iki darbo arba parduotuvės. Didelė tikimybė, jog visa tai taps įpročiu, jei veiklas atliksite tuo pačiu laiku ir toje pačioje vietoje.



- Nusistatykite tikslą ir sekite savo progresą

Įrodyta, kad pastovus savo veiklos proceso stebėjimas, gali padėti pasiekti ilgalaikius pokyčius.



- Įtraukite draugus ar šeimą

Atraskite naujų būdų, kaip praleisti laiką su draugais bei šeima ir palaikykite vieni kitų motyvaciją.



- Priminkite sau, kodėl norite būti fiziškai aktyvesni

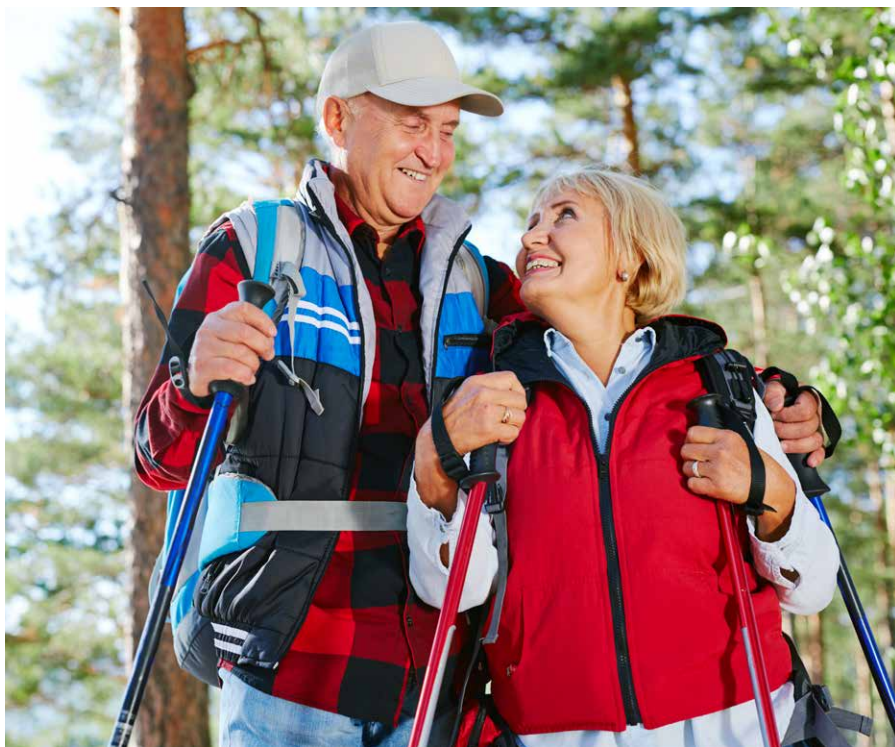
Tai galite padaryti užsirašydami ant lapelio arba nustatydami kas savaitinį priminimą savo telefone.

FIZINIO AKTYVUMO INTENSYVUMAS

Kuo fizinis aktyvumas didesnis – tuo geriau!

Jei per savaitę bent 2,5 valandos skirsite vidutinio sunkumo fizinei veiklai, sveikatos būklė pagerės. Šį krūvį galite paskirstyti per kelis kartus, pvz.: po 10 minučių kelis kartus per dieną arba po 30 minučių 5 kartus per savaitę.

Vidutinis fizinis aktyvumas apima bet kokią veiklą, nuo kurios Jūs šiek tiek sušylate, pradėdate dažniau kvėpuoti, o širdis - greičiau plakti. Pradėkite nuo vos 10 minučių per savaitę ir palaipsniui ilginkite šį laiką.



INFORMACIJA LIETUVIŲ KALBA

Daugiau informacijos apie vėžį lietuvių kalba galite rasti Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) interneto svetainėje www.pola.lt ir Nacionalinio vėžio instituto internetinės svetainės skiltyje <https://www.nvi.lt/pacientui/>

INFORMACIJA ANGLŲ KALBA

Daugiau informacijos apie vėžį anglų kalba rasite adresu www.cruk.org/about-cancer

Daugiau informacijos apie sveikatą anglų kalba rasite adresu www.cruk.org/health

APIE „CANCER RESEARCH UK“

Tai žmonių gyvybes siekiančių išsaugoti mokslininkų organizacija, besistengianti priartinti tą dieną, kai visų rūšių vėžys bus įveiktas.

Visuose organizacijos leidiniuose pateikiama informacija yra atidžiai ištirta ir pagrįsta naujausiais moksliniais įrodymais. Nepriklausomi ekspertai peržiūri lankstinukus ir jie reguliariai atnaujinami. Visus lankstinukus anglų kalba galite nemokamai užsisakyti internete adresu www.cruk.org/leaflets



Leidinyje pateikiama informacija yra parengta remiantis © Cancer Research UK

<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/physical-activity-and-cancer>

Cancer Research UK neprisiima atsakomybės dėl vertimo netikslumų ir dėl konteksto, kuriame vertimas publikuojamas. Už šį vertimą atsakinga yra tik POLA.

