

Fizinis aktyvumas ir onkologija

Sportas turi reikšmingo poveikio genų raiškai vėžinėse ir sveikose ląstelėse, nuo jų priklauso vėžio rizika. Reguliariai besimankštinantys žmonės rečiau suserga vėžiu, o jau susirgę, tačiau fiziškai aktyviai gyvenantieji geriau toleruoja gydymą ir įveikia šalutinius jo sukeltus poveikius, pasiekia geresnių gydymo rezultatų. Onkologai sako, kad sulaukėme to meto, kada fizinio aktyvumo būtinybės sergantiems onkologinėmis ligomis nebereikia įrodinėti.

Įtaka sveikatai sergant vėžinėmis ligomis – reguliariai sportuojantiems pacientams yra mažesnė atkryčio rizika, jų išgyvenamumas – ilgesnis. Fizinė veikla gali sumažinti daugelį su vėžio gydymu susijusių šalutinių poveikių ir rizikų: kraujo krešulius, svorio augimą, atminties sutrikimus, su vėžiu susijusį nuovargį, širdies ligas, sąnarių skausmus ir artritą, karščio bangas bei kitus menopauzės simptomus, osteoporozę, staigų norą šlapintis, erekcijos sutrikimą, rėmenį ir virškinimo sutrikimus, periferinę neuropatiją, raumenų jėgą, nuotaikų kaitą, nerimą ir depresiją. Fiziškai aktyvūs onkologiniai pacientai greičiau pasveiksta.

KADA PRADĖTI?

Tyrimai parodė, kad pacientams daug naudos davė atliekami fiziniai pratimai nuo pat chemoterapijos pradžios.

SVARBU:

Fizinė veikla turi teikti malonumą, antraip motyvacija ima mažėti.



KAIP KIEKVIENĄ DIENĄ BŪTI FIZIŠKAI AKTYVESNIAM?

Pasiruoškite:

- pasirinkite patogius sportinius drabužius ir avalynę;
- treniruokitės bent 3 kartus per savaitę;
- paaiškinkite savo šeimai ir darbdaviui, kad šis laikas yra tik Jūsų;
- išsiaiškinkite, kokia sporto infrastruktūra yra Jūsų rajone;
- paprašykite draugų ir šeimos, kad sportuotų drauge su Jumis;
- jei nesate įpratę sportuoti, apsvarstykite asmeninio trenerio pagalbos galimybę.

Prisijunkite prie vietinės sporto grupės:

- sporto klubo, ėjimo grupės užsiėmimų, plaukimo pamokų, dviratininkų grupės užsiėmimų, taiči (Tai Chi);
- futbolo užsiėmimų, stalo teniso, jogos, pilateso.

Kasdienėje veikloje:

- trumpus atstumus įveikite pėsčiomis;
- viena stotele anksčiau išlipkite iš autobuso ar traukinio;
- kilkite laiptais važiuodami eskalatoriumi, eikite, statykite automobilį toliau nuo įėjimo į parduotuvę;
- į parduotuvę važiuokite dviračiu;
- su draugais susitinkite ne bare, o sporto renginiuose, vietoje įprastų atostogų vietų važiuokite į sporto stovyklą.

Susidarykite reguliarių treniruočių programą:

- išsiaiškinkite, kokia fizinė veikla Jums patinka, ir būtinai tai darykite kiekvieną dieną;
- jei vieną dieną praleidžiate, kitą padirbėkite daugiau.

Suplanuokite savo dienotvarkę:

- apšilimas, paskui aerobiniai pratimai ir fizinės būklės gerinimas;
- įtraukite į programą pasipriešinimo, pusiausvyros ir lankstumo pratimus;
- atvėskite atlikdami bendrus ir specialius tempimo pratimus.

Atlikite daugiau specialių pratimų, kurie padės išvengti ligų rizikos veiksnių:

- svorio kontrolė – sportuokite prieš pusryčius nevalgę;
- stresas ir artritas – joga, pilatesas;
- pusiausvyra, pažintinė funkcija – pilatesas, futbolas;
- bendravimas – stalo tenisas, golfas, ėjimas, futbolas;
- osteoporozė – pritūpimai su svoriais.

