

## هوالشافی

### برنامه ورزشی مناسب برای بیماران سرطانی

**توجه: این مطالب تنها جنبه اطلاع رسانی دارد، توصیه می شود حتماً با پزشک معالج خود مشورت فرمایید.**

#### 37. چرا باید ورزش کنم؟

مجله پاووس (مقاله زمستان 2005) اظهار کرده که ورزش یک جزء لازم برای برنامه‌ی سلامت می‌باشد. ورزش با افزایش فعالیت قلب، کاهش وزن، استرس و کاهش خطر سرطان‌هایی مانند سرطان پستان مرتبط است. همچنین باعث احساس سرحالی می‌شود در کاهش خطر سکنه و سرطان کولون و دیات نقش دارد و به پایین آوردن فشار خون کمک می‌کند. یک برنامه ورزشی متعادل می‌تواند به شما کمک کند تا بدن و همچنین ذهن و روحتان را سالم نگاه دارید. افسردگی، بی‌حوصلگی و احساس تشویق با یک برنامه ورزشی مداوم به حداقل می‌رسد.

حرکات ارتجاعی، حرکت مفصل و تمرین با وزنه باید جزو برنامه ورزشی شما باشد. یک برنامه خوب می‌تواند باعث سلامتی استخوان و کاهش اثرات پوکی استخوان شود. ورزش باعث تناسب اندام شده و اثرات جانبی درمان سرطان از جمله دل‌پیچه، خستگی و اختلال خواب را کاهش می‌دهد. گرچه ورزش بسیار سودمند است اما بسیاری از بانوان زمان کافی برای انجام تمرینات ورزشی قائل نمی‌شوند.

جامعه سرطان آمریکا بیان می‌دارد که ورزش باعث کمک به بهبود سرطان می‌شود. مطالعه‌ای نشان داد که بیماران سرطانی که ورزش کرده بودند نسبت به آن‌هایی که بی‌تحرک بودند کمتر دچار خستگی و ضعف شدند.

همچنین این مقاله فواید دیگری را برای ورزش مانند: کاهش افسردگی، افزایش اعتماد به نفس و افزایش قدرت بدنی بر شمرده است. مطالعه دیگر نشان داد که ورزش در بیماران سرطانی باعث افزایش توان، استقامت، تحمل و آرامش آن‌ها شد.

همچنین مطالعه‌ای دیگر نشان داد در زنانی که دارای سرطان پستان بودند ورزش شدید باعث کاهش عود بیماری شد پس به وضوح مشخص است که ورزش برای سلامتی سودمند است.

ورزش می‌تواند باعث ارتقای جریان خون، افزایش استقامت، کاهش فشار خون، کاهش ذخایر چربی و بهبود مشکلات مفصل شود. بعد از یک دوره ورزش بهتر می‌خواهید، استرس کمتری دارید و برای لذت از فعالیت‌های زندگی انرژی بیشتری دارید. هیچگاه برای شروع دیر نیست همین امروز همین امروز با دکتر خود تماس بگیرید و زندگی سالم همراه با ورزش را شروع کنید (سؤال 38 را مطالعه نمایید).

#### 38. یک برنامه ورزشی چیست؟ چگونه شروع کنم؟

در مجله راهنمای رژیم آمریکا که در سال 2005 منتشر شد آمده است که یک برنامه ورزشی سالم باید شامل ورزش‌های قلبی عروقی و تمرینات با وزنه و حرکات کششی ارتجاعی و استقامت باشد.

اکثر صاحب‌بنظران معتقدند که باید حداقل 3 روز در هفته به مدت 30 دقیقه ورزش کرد تا سرعت ضربان قلب و تنفس افزایش یابد اما در هر صورت باید در 5 روز یا بیشتر در هفته نوعی فعالیت داشته باشید. برای کاهش وزن نیز باید زمان بیشتری را به ورزش اختصاص دهید.

بعضی ورزش‌های آیروبیک شامل موارد زیر هستند: راه رفتن سریع در فضای آزاد و راه رفتن روی دستگاه پیاده‌روی ثابت، ورزش‌های پله‌ای مثلاً بالا رفتن از پله‌ها، بازی تنیس، دویدن و شنا کردن و آیروبیک آبی و انجام حرکات کنترل شده کشش و تنفس و... یک توصیه این است یک مسافت سنج خریده و آن را به کمر خود وصل کرده و راه بروید این وسیله میزان مسافتی را که راه رفته یا دویده‌اید را در ارتباط با کالری مصرف شده اندازه‌گیری می‌کند. اکثر متخصصان ورزش توصیه می‌کنند که روزانه 10000 قدم راه بروید.

یک مسافت سنج اکثر بانوان را نسبت به ورزش روزانه دقیق کرده و باعث تشویق آنها به افزایش تعداد قدم‌های روزانه می‌شود. بیشتر راه بروید و شدت راه رفتن را سریع کنید. از تاکسی‌ها دوری کنید و چند کوچه‌ای پیاده‌روی کنید بجای انتخاب آسانسور از پله‌های بالا بروید، در زمان استراحت پیاده‌روی کنید این‌ها راههایی خلاق برای اضافه کردن ورزش بیشتر به زندگی عادی روزانه است.

اکثر برنامه‌های ورزشی شامل 3 مرحله‌اند: حرکات کششی آرام برای گرم شدن و مجموعه‌ای از حرکات آیروبیک برای افزایش سرعت ضربان قلب و تنفس و حرکات ورزشی برای سرد شدن بدن و برگشت به حالت اولیه می‌باشند. حرکات کششی ملایم آرام باعث افزایش جریان خون و آماده شدن عضلات برای فعالیت‌های شدیدتر بعدی می‌شود. این نرمش‌ها همچنین انعطاف و تعادل بدن شما را افزایش می‌دهند و باعث خارج شدن بدن از حالت استراحت و گرم شدن بدن می‌شوند. حرکات آیروبیک باعث تکرار یکسری حرکات در عضلات شده و به مرور باعث تقویت قلب و ریه می‌شود. سرعت ضربان قلب بالا رفته و در حین سوزاندن کالری عرق می‌کنید.

در طول دوره سرد شدن تمرینات شما آرامتر و با تکرار کمتر هستند. ضربان قلب آرام آرام به حالت پایه باز می‌گردد و در نهایت آماده توقف ورزش و استراحت می‌شوید.

برای اثر بخشی ورزش، جمعیت قلب آمریکا پیشنهاد می‌کند که ورزش آیروبیک را 3 روز یا بیشتر در هفته به مدت 20 تا 30 دقیقه انجام دهید. هر چه بیشتر ورزش کنید سالمتر خواهید بود حتی بعضی صاحب‌نظران تا 6 روز در هفته ورزش را پیشنهاد می‌کنند.

قبل از شروع کردن ورزش ابتدا باید میزان تناسب اندام، نیروی عضلات و قابلیت ارتجاع بدنتان را اندازه‌گیری کنید. اهداف تناسب اندام خود را با یک متخصص در میان بگذارید و مطمئن شوید که آن‌ها منطقی و قابل دستیابی هستند اهداف بلندپروازانه فقط باعث شکست و ناامیدی می‌شوند. باید زمان و هزینه برنامه مورد نظرتان را مورد توجه قرار دهید. از داشتن کفش و لباس مناسب قبل از شروع تمرینات اطمینان حاصل کنید.

بررسی پیشرفت نیز جزئی دیگر از برنامه ورزشی است. بعضی از مربیان تناسب اندام پیشنهاد می‌کنند که تمرینات ورزشی را انجام داده‌اید و احساسی که بعد از انجام آن‌ها داشته‌اید را در یک دفترچه یادداشت ثبت کنید.

یادداشت ورزشی می‌تواند شامل تاریخ، نوع فعالیت، زمان سپری شده، میزان کالری سوزانده شده و شدت تمرینات ورزشی باشد. بازبینی این یادداشت‌ها برای بررسی پیشرفت وضعیت تناسب اندام می‌تواند مفرح باشد.

اگر مبتدی هستید و احتیاج به یک برنامه مشخص دارید می‌توانید به باشگاه‌های ورزشی محله خود مراجعه کنید. ممکن است این مکان‌ها در نزدیکی خانه و یا محل کار شما واقع شده باشند. هر کدام که متناسب با بودجه شما است را انتخاب کنید بعضی‌ها کلاس‌های ورزشی دارای سبک مشخص مثلاً یوگا و آیروبیک را پیشنهاد می‌کنند.

بعضی کلاس‌ها مربیانی دارند که می‌توانند برای هر فرد برنامه‌ریزی ورزشی مخصوص داشته باشند. این کلاس‌ها در آموزش برای تمرین با دستگاه‌های قلبی و عروقی و کنترل وزن مفید هستند و از صدمات به عضلات و آسیب بدنی جلوگیری می‌کنند. قبل از انتخاب گواهینامه و نوع تمرینات کلاس‌ها را بررسی کنید که با وضعیت پزشکی بدن شما سازگار باشد.

فرانسیس: (با خود تصمیم گرفتیم که حتی اگر در کلاس ورزش قربان شدم به آن جا پشت نکنم) من کلاس‌های ورزشی‌ام را به 3 روز در هفته افزایش داده‌ام. ممکن است برنامه ورزشی با بودجه همه کس سازگار نباشد اما این بهانه‌ای برای نشستن و کاری انجام ندادن نیست.

بهترین برنامه نوع اجباری آن است و بدون شک حتی انجام تمرینات کم بهتر از هیچی است. مشکل‌ترین چیز درباره ورزش شروع کردن آن است. کفش‌های ورزشی‌تان را به پا کنید و از خانه بیرون بروید، حتی اگر دور کوچه راه بروید باز هم خوب است، قول می‌دهم دورتر هم خواهید رفت.

من ورزش را نه تنها برای بهبود ضروری می‌دانم بلکه برای افزایش انرژی، اعتماد به نفس و احساس سرحالی نیز مفید است. تمام این چیزها توسط علم ثابت شده است و با جرأت می‌گویم که این بهترین کاریست که می‌توانی برای خودت انجام دهی، به اندازه توانت ورزش کن، باعث لذت بردن خودت خواهی شد.

**39 چگونه می‌توانم برای داشتن زندگی فعالتر آماده شوم؟**

گر چه سودمند بودن ورزش برای سلامت اثبات شده است، اکثریت زنان امریکای شمالی بطور روزانه ورزش نمی کنند. خانواده، دوستان، همکاران و جامعه‌ای که در آن زندگی می کنیم می توانند روی توانایی ما برای ورزش کردن اثرگذار باشند. تعجبی نیست که اکثر افراد موانعی می سازند که باعث جلوگیری از لذت بردن حرکات ورزشی می شوند.

اگر دوستان شما مربی ورزش و یا اهل ورزش باشند، احتمالاً شما را نیز تشویق به فعالیت می کنند و اگر دوستان شما طرفدار خوردن سیب زمینی سرخ کرده روی نیمکت پارک هستند مسلماً شما نیز فردی غیرفعال هستید. مرکز جلوگیری و کنترل سرطان در آتلانتا برنامه‌ای ابداع کرده به نام «محیط فعال اجتماعی» که باعث ایجاد محل‌هایی شده است که افراد بصورت دسته جمعی از ورزش‌هایی مثل راه رفتن و دویدن لذت می برند فعالیت فیزیکی شما می تواند در محیط اطراف شما باشد.

پارک محلی، مراکز تفریحی و پیاده‌روها و حتی رفتن به مراکز خرید شانس ورزش کردن در هر نوع آب و هوایی را ایجاد می کنند. افرادی که در مناطق روستایی زندگی می کنند می توانند در اطراف منزل، چمنزار، دست یا جاده‌های خلوت پیاده‌وری کنند. فقط کمی خلاقیت برای پیدا کردن محل‌های مناسب برای ورزش کردن لازم است. از تخیلاتتان کمک بگیرید. در مقاله‌ای که توسط سالیس و همکاران در سال 1990 چاپ شد بیان گردید که موانعی که باعث عدم شرع ورزش کردن می باشند شامل نداشتن انگیزه شخصی، خستگی و بی‌حوصلگی در اثر روزمرگی قبول نداشتن ورزش به عنوان تفریح و سرگرمی، کمبود وقت و نامناسب دانستن ورزش هستند. ترس از آسیب دیدگی، نداشتن مدیریت برای برنامه‌ریزی، عدم تشویق خانواده و دوستان از دیگر موانع هستند.

یک پیشنهاد تجربی برای دشاتن یک برنامه ورزشی اینست که زمان ورزش کردنتان را روزانه تعیین کنید و ورزش را به عنوان جزئی از زندگی عادی خود بپذیرید. بجای طی کردن مسیر با اتوبوس تا محل کار پیاده‌روی و یا دوچرخه‌سواری کنید. ماشینتان را در دورترین نقطه از در ورودی مرکز خرید پارک کنید. دوست یا همکارتان را برای شرکت در برنامه ورزشی‌تان دعوت کنید.

ورزش اغلب به صورت یک امر اجتماعی تبدیل می شود. فعالیت‌های جدیدی را که هرگز انجام نداده‌اید و همیشه آرزوی انجام آن‌ها را داشته‌اید امتحان کنید.

بدنبال یادگیری یک رشته ورزشی جدید باشید مثل: اسکی، اسکیت که می تواند مفرح باشد. با شرکت در کلوب ورزشی محلی، با افراد جدیدی آشنا می شوید که آنان از داشتن یک زندگی فعال لذت می برند. اگر احساس بی‌حوصلگی یا خستگی می کنید. راه جدیدی را برای قدم زدن انتخاب کنید یا نوع ورزشتان را تغییر دهید در حین انجام ورزش سبک میل دوچرخه ثابت یا پیاده‌روی ثابت، تلویزیون تماشا کنید، موسیقی گوش دهید و یا حتی روزنامه بخوانید.

حتماً قبل و بعد از ورزش سنگین طی مراحل گرم کردن و سرد کردن حرکات کششی انجام دهید. از میزان آمادگی و تناسب بدن خود مطلع شوید و آرام آرام شدت تمرینات را افزایش دهید.

زمانیکه آب و هوای نامناسب است، لیستی از فعالیت‌های داخل سالن که به آن‌ها علاقه‌مندید تهیه کنید. مثل شنای داخل سالن، آیروبیک، تنیس. اگر در خانواده بچه کوچک دارید برنامه‌هایی را انتخاب کنید که تمام خانواده با هم از انجام آن‌ها لذت ببرند. به کوهستان بروید و در آنجا قدم بزنید یا بعداز شنا کردن در ساحل یک پیکنیک خانوادگی تدارک ببینید.

بچه‌ها را در کالسه گذاشته و به یک پیاده‌روی طولانی بروید و یا با هم به دوچرخه‌سواری بروید. اگر مرتب به مسافرت کاری می‌روید سعی کنید هتلی را انتخاب کنید که دارای کلوب ورزشی باشد. در شهرهای جدید به مدت یک ساعت به اکتشاف شهر بروید. مسیرهای جدیدی را پیدا خواهید کرد و در طی این روند میزان زیاد کالری مصرف خواهید کرد.

#### **40. توانایی انجام چه نوع ورزشهایی را دارم؟**

برای بعضی‌ها داشتن یک برنامه ورزشی معین و منظم مشکل است. یک راه حل اینست که یک دوست ورزشکار داشته باشید تا باعث تشویق شما به ورزش شود. بعضی افراد بر این باورند که تغییر مداوم رشته‌های ورزشی باعث جلوگیری از خستگی خواهد شد.

بعضی از روزها در حین ورزش به موسیقی گوش دهید و در روزهای دیگر کتاب بخوانید. با مطالعه، تلویزیون تماشا کردن و گفتگو با دوستان، ورزش کرن را به یک تفریح تبدیل کنید.

روزهای دیگر می‌توانید به جای رفتن به کلوپ‌های ورزشی به قدم زدن در طول ساحل بروید. ورزش‌های گروهی را می‌توانید جایگزین ورزش انفرادی کنید. در روزنامه‌ها و مجلات اطلاعات وقایع محلی را بررسی کنید و در تمیزکاری‌های محلی، باغبانی و پیاده‌روی‌های دسته جمعی و وقایع مشابه آن‌ها، شرکت کنید.

برنامه‌های کلوپ ورزشی محل را بررسی کنید تا ببینید که از نظر شما جالب هستند یا خیر. برای شاداب شدن برنامه ورزشی تا می‌توانید در روزهای مختلف، در ساعات گوناگونی از روز ورزش کنید.

لازم نیست حتماً برای ورزش کردن دستگاه‌های فانتزی بخرید یا پول زیادی صرف کلاس‌های ورزشی کنید. از طرف دیگر برای بعضی از افراد شرکت در کلاس‌های ورزشی لازم است تا انگیزه لازم را برای ورزش کردن ایجاد کند.

قدم زدن یک راه با ارزشی برای شروع هر نوع رشته ورزشی می‌باشد. فقط احتیاج به یک جفت کفش ورزشی خوب دارید. جداول 1 و 2 لیستی از ورزش‌های فیزیکی است که توسط مرکز کنترل بیماری منتشر شده‌اند.

### جدول 1- فعالیت‌های متوسط

پیاده‌روی با سرعت آرام	کوهنوردی	دوچرخه ثابت
ورزش‌های آبی	یوگا	مراقبت از حیوانات
ژیمناستیک	پریدن	قایقرانی
کیسه بکس	پرتاب توپ	ورزش‌های کنترل وزن
پارو کردن برف	تنیس دو نفره	بسکتبال
ساخت حفاظ دور باغچه	گلف	پرتاب فیزیکی
والیبال	تیروکمان	شکار
اسکی روی آب	بدمینتون	باغبانی
اسکی	شنا	اسکیت سواری
ماهی‌گیری	اسب‌سواری	

کارهای سبک خانگی مثل تمیز کردن زمین

### جدول 2 ورزش‌های سنگین

آیروبیک	دویدن	ورزش با استپ
کاراته جودو	بالا رفتن از پله	فوتبال
بکس	هاکی	راگبی
اسکراش	طناب زدن	پارو کردن برف زیاد
جابه‌جا کردن وسایل سنگین	بازی شدید با بچه‌ها	

### 41. چگونه از آسیب دیدگی در حین ورزش جلوگیری کنیم؟

اگر تا به حال ورزش نکرده‌اید یا کمتر از چند روز در هفته یا کمتر از 30 دقیقه در روز فعالیت دارید و سال‌ها از دنیای ورزشی دور بوده‌اید و یا بیماری مزمنی داشته‌اید بهتر است با یک پزشک مشورت کنید.

قبل از شروع ورزش حتماً یک تاریخچه کامل در اختیار پزشک گذاشته و تمام آزمایشات بدنی را انجام دهید تا پزشک بتواند در صورت لزوم محدودیت‌های لازم و انواع بخصوص تمرینات را برای شما مشخص کند. انواع و مقدار داروهایی که احیاناً مصرف می‌کنید را به پزشک بگویید و معلوم کنید که آیا به دلیلی وجود دارد که ورزش برای شما مضر باشد.

میزان و نوع فعالیت، شدت آن و زمان مور نیاز برای ورزش را معین کنید. بسیار مهم است که با دکتر خود درباره ورزش‌های سنگین مثل وزنه‌برداری، دویدن و شنا مشورت کنید. حتماً لیست ورزش‌هایی را که بدلیل شرایط خاص پزشکی برای شما مضراند را مشخص کنید.

همیشه به یاد داشته باشد که شدت ورزش کردن را باید به آرامی افزایش دهید. بخصوص اگر برای مدت زمان زیادی ورزش نکرده‌اید. حتماً قبل از ورزش آب و غذای کافی بخورید و از داشتن لباسی ورزشی مناسب اطمینان حاصل کنید. همیشه به خاطر داشته باشد که اگر دچار تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرگیجه یا ناراحتی شدید هستید ورزش کردن را متوقف کرده و با پزشک خود مشورت کنید. همچنین احساس فشار در قفسه سینه، بازو و یا فک نیز باید جدی تلقی شود. اگر خسته هستید به خود فشار نیاورید. همیشه به علایم و نشانه‌هایی که بدن شما بیان می‌کند، توجه کنید و هر وقت که لازم است، استراحت نمایید.

**منبع مورد استفاده: 100 پرسش درباره سرطان زنان**

**مترجمین: جعفر نژاد - تفضلی - گلمگانی - عابدیان - انتشارات سخن گستر - 1389 - مشهد خیابان ابن سینا شمالی 174 - تلفن 8439955**