

طول عمر بیشتر، احتمال بازگشت کمتر

برای مبتلایان به سرطان، پیشنهاد می شود که ورزش از حالت سبک شروع شود و این بیماران حتما با پزشک خود مشورت کنند. در مواردی هم ضمن احتیاط، سرعتر با پزشک خود ارتباط برقرار کنند: ایجاد مشکل تنفسی، سرگیجه، عدم تعادل، درد، درد سینه، درد عضلانی طولانی. مطالعاتی که روی اثربخشی ورزش در توانبخشی بیماران سرطانی بعد از درمان با دوز بالای شیمی درمانی و پیوند مغز استخوان انجام شده، نشان داده که ورزش هوایی آمادگی بیماران سرطانی را افزایش داده و به همراه آن خستگی در این گروه بیماران هم کم می شود.

تمرینات انعطاف پذیری (کشش): تقریباً هر کسی می تواند تمرینات انعطاف پذیری را انجام دهد. انجام حرکات کششی در حال حرکت و برای حفظ تحرک مفید است.

ورزش های هوازی مانند پیاده روی تند، آهسته دویدن، و شنا: این ورزش ها ضمن این که سوزاننده کالری هستند کمک به از دست دادن وزن می کنند و منجر به افزایش آمادگی قلبی عروقی، کاهش خطر سکته مغزی و حمله قلبی و دیابت می شوند.

آموزش مقاومت: ورزش ها و تمرینات ایزومتریک به داشتن عضلات قوی تر کمک می کنند. بسیاری از مبتلایان به سرطان در طول درمان، عضلات خود را از دست می دهند و دچار افزایش چربی می شوند. انجام ورزش های آموزش مقاومت برای این افراد مفید است. در حالت ایده آل، افراد مبتلا به سرطان باید تمرینات هوازی و تمرینات با وزنه را انجام دهند.

هر دو نوع این ورزش ها به بهبود سلامت کلی و رفاه نجات یافتگان از سرطان کمک می کند. برای جمعیت کلی، انجمن سرطان آمریکا انجام 30 تا 60 دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید را برای 5 روز در هفته توصیه کرده است. این مقدار از ورزش برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، بیماری های قلبی عروقی، و دیابت شناخته شده و ثابت شده است. کارشناسان می گویند این میزان ورزش برای مبتلایان به سرطان نیز می تواند مفید باشد؛ بخصوص برای کسانی که قبل از سرطان نیز فعال بوده اند. برای کسانی که فعالیت فیزیکی نداشته اند، انجام ورزش باید به تدریج و به آرامی باشد.

رعایت موارد ایمنی

در زمانی که بیمار در شرایط کم خونی و یا دارای گلبول های سفید پایین خون است، یا سدیم و پتاسیم کمی دارد، تمرینات ورزشی بعد از درمان این موارد باید انجام شود. در زمانی که بیمار خیلی خسته است و احساس مناسبی در طول فعالیت ندارد، حداقل 10 دقیقه تمرینات کششی انجام شود. از تمرینات بدنی در سطوح ناهموار و حرکات های خطرناک آسیب زننده و ورزش های تماسی باید خودداری شود.

تمرینات آبی برای پوست رایدوترپی شده، باید در آب بدون کلر باشد.

آموزش خود مراقبتی به بیماران مبتلا به سرطان رحم



آموزش به بیمار بیمارستان
آیت الله طالقانی آبادان



تهیه کننده: فاطمه شاهروددزفول

کارشناس پرستاری

تایید کننده: دکتر مهدی کریمی

فوق تخصص خون و سرطان

تاریخ تهیه: 1400/11/12

تاریخ بازنگری: 1404/11/12

منبع: کتاب داخلی_جراحی برونر سودارت

و کتاب آموزش به بیمارگانابو

سرطان رحم



در مطالعات مختلف علل متعددی برای سرطان دهانه رحم شرح داده شده است. مصرف طولانی مدت قرص های جلوگیری از بارداری، سن پایین در اولین مقاربت، سن پایین در اولین زایمان، زیاد بودن تعداد شرکای جنسی در طول زندگی، تعداد زیاد بارداری های ترم، پاریتی بالا، مصرف سیگار، بی سواد، سواد پایین، وضعیت پایین اقتصادی و اجتماعی و غیره ذکر شده است

مراحل سرطان رحم

مرحله I

سرطان فقط در جسم رحم بوده و گردن رحم را درگیر نکرده است

مرحله II

سرطان از جسم رحم به گردن رحم گسترش یافته است .

مرحله III

سرطان به خارج از رحم گسترش یافته اما از لگن خارج نشده و مثانه و رکتوم نیز درگیر نیستند ممکن است گره های لنفاوی ناحیه لگن حاوی سلول های سرطانی باشند

مرحله IV:

سرطان به مثانه و رکتوم تهاجم کرده یا به قسمت هایی از بدن که خارج از لگن هستند گسترش یافته است .

تغذیه اختصاصی در بیماران مبتلا به سرطان رحم به صورت زیر است :

ماهی و تخم کتان

ماهی های چرب مانند سالمون، شاه ماهی، ماهی خال خالی و ماهی ساردین حاوی مقادیر زیادی از اسیدهای چرب غیر اشباع امگا ۳ می باشند این مواد باعث کاهش ریسک ابتلا به برخی سرطان های وابسته به هورمون ها می شوند و تاثیرات مثبتی بر متابولیسم استروژن دارند..

منبع دیگری از آلفا لینولنیک اسید که میتوانند به اسیدهای چرب امگا ۳ تبدیل شوند عبارتند از:

دانه های کتان، سویا، تخمه کدو تنبل، گردو و فلفل دلمه ای منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. تخم کتان یک منبع خوب برای اسیدهای چرب امگا ۳ می باشد و به اندازه استروژن و پروژسترون خوراکی مفید و تاثیر گذار می باشد که باعث بهبود علائم یائسگی می شود و باعث کاهش میزان گلوکز و سطح انسولین خون می شود.

میوه ها و سبزیجات

سبزیجات خانواده کلم احتمالاً اثرات مطلوبی بر متابولیسم استروژن دارند. بنابراین خطر گسترش سرطان رحم را کاهش می دهند. نمونه ای از این گروه سبزیجات شامل کلم، کلم فندقی، کلم بوک چوی، کلمه پیچ، کلم قمری، کلم بروکلی و شاهی آبی میباشند. سبزیجات این گروه باعث کاهش ریسک ابتلا به سرطان رحم از طریق توقف رشد سلول های سرطانی می شوند. نمونه این گروه از سبزیجات شامل: سیر، پیاز، پیازچه، تره فرنگی، موسیر و پیاز میباشند



غلات کامل و غذاهای پرفیبر.

بسیاری از این غذاها حاوی استروژن گیاهی (فیتواستروژن ها) هستند که اثرات محافظتی هورمونی بر سرطان های مرتبط با هورمون مثل سرطان رحم، سینه و پروستات دارد.

مثال غلات کامل شامل برنج قهوه ای، بلغور جو دو سر، جو کوبیده، گندم کامل، گندم سیاه کامل و غذاهای پرفیبر شامل حبوبات، دانه ها و آجیل ها میباشد.

آیا رابطه جنسی حین درمان برای همسر یا بیمار مضر است؟

برخی از داروهای شیمی درمانی، (بعد از انجام درمان) در مقادیر اندک در ترشحات "واژن" وجود دارند. بهتر است که شریک جنسی شما، در دوران درمان و تا دو هفته بعد از درمان از "کاپوت و کاندوم" استفاده نماید. انجام برخی از پرتودرمانی ها نیز ایجاب می نماید که "در هنگام مقاربت" اقدامات احتیاطی برای مدت معینی انجام پذیرد. در این موارد با پزشک خود صحبت نمایید. برخی درمان های سرطان برای جنین بسیار مضر هستند و اقدامات "پیشگیرانه" باید انجام شود تا حاملگی اتفاق نیفتد

تمرینات ورزشی برای افراد مبتلا به سرطان

تحقیقات اخیر نشان می دهد که ورزش برای بیماران سرطانی مفید است.