

اطراف را هم مورد حمله قرار می دهد، بنابراین یکی از عوارض قابل توجهی که پس از شیمی درمانی عارض می شود، خستگی مفرط و شدید است.



بسیاری از متخصصان به افرادی که تحت شیمی درمانی قرار می گیرند، توصیه می کنند که این دسته از بیماران باید علاوه بر پیروی از رژیم غذایی مناسب، ورزش های ساده ای مانند پیاده روی را در برنامه روزانه خود بگنجانند. البته شدت و مدت زمان انجام این ورزش ها باید در حدی باشد که فرد احساس ضعف و خستگی نکند. افرادی که تجربه شیمی درمانی دارند، حتما با مسئله ای به نام استرس مواجه شده اند. استرس ناشی از شیمی درمانی آنقدر زیاد است که به راحتی می تواند فرد را دچار مشکل کند، اما با ورزش، استرس فرد کم می شود و روحیه فرد بالا می رود برنامه ریزی برای ورزش کردن اگر فردی هستید که ورزش در زندگی شما

جایی ندارد، باید برای شروع ورزش، ابتدا سراغ تمرینات سبک بروید و حتی المقدور سه بار در هفته ورزش کنید. پس از مدتی که به این برنامه عادت کردید، می توانید مدت زمان تمرینات و شدت آنها را افزایش دهید، مثلا در ابتدا با چند دقیقه قدم زدن در روز شروع کنید و پس از چند هفته، آن را به چند ساعت در روز افزایش دهید. لازم به ذکر است که برای انجام ورزش هایی مانند دویدن و شنا باید از پزشک متخصص خود سوال کنید، زیرا او تمام آزمایش های شما را بررسی می کند و میزان قدرت بدنی شما را می سنجد. بنابراین می تواند شما را بهتر و دقیق تر راهنمایی کند.



افراد باید در مورد ورزش کردن، بلافاصله پس از جلسه شیمی درمانی از پزشک خود سوال کنند، زیرا معمولا بلافاصله پس از شیمی درمانی، فرد با مشکلات زیادی



[ورزش برای بیماران تحت شیمی درمانی](#)

سرطان وقتی رخ می دهد که سلول های بدن به صورت غیرطبیعی و غیرقابل کنترل تکثیر شوند. شیمی درمانی با جلوگیری از تقسیم و تکثیر سلول های سرطانی، موجب تخریب این روند می شود.

سرطان یک بیماری جدی و تا حدی خطرناک می باشد که بسیاری از افراد را مبتلا می کند. یکی از راه های رایج برای درمان بیماران سرطانی، استفاده از شیمی درمانی و پرتودرمانی می باشد که طی آن فرد بسیار ضعیف می شود و قدرت مبارزه با عفونت ها، در بدن او کاهش می یابد.

اما محققان دریافته اند بیمارانی که تحت شیمی درمانی قرار می گیرند، اگر میزان مشخصی فعالیت بدنی داشته باشند ورزش کنند، نه تنها تأثیرات منفی شیمی درمانی بر بدن آنها کاهش می یابد، بلکه بدنشان در مواجهه با سرطان تقویت می شود.

طی شیمی درمانی، داروهای وارد شده به بدن بیمار، علاوه بر از بین بردن سلول های سرطانی، سلول های سالم بافت



مواجه می شود و پزشک باید به درستی تشخیص دهد که بیمار قادر به ورزش کردن می باشد و یا نه.

### روحي و رواني

پس از ورزش، نه تنها فرد از لحاظ جسمی احساس شادابی و سرزندگی می کند، بلکه از لحاظ روحی نیز بیشتر از قبل احساس سلامتی می کند و قدرت تحمل رنج و درد ناشی از سرطان برایش آسان تر می شود.

## ورزش و سرطان



منابع:

- 1- مرکز جامع سرطان [www.ncii.ir](http://www.ncii.ir)
- 2- پورتال پزشکی ورزشی ایران [WWW.sportmedicine.ir](http://WWW.sportmedicine.ir)

واحد آموزش بیمارستان شهید دکتر بهشتی

1395