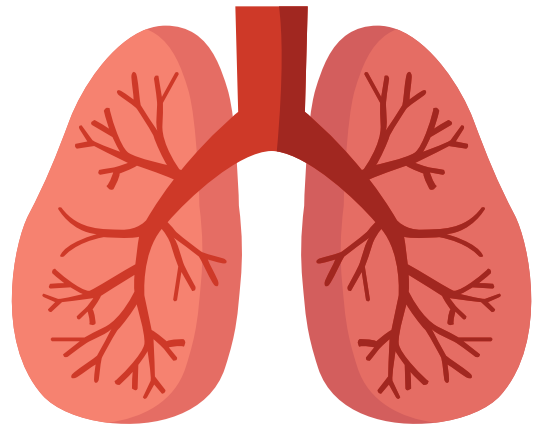




Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι η δεύτερη πιο κοινή μορφή καρκίνου στον κόσμο.

Υπεύθυνος για το 25% όλων των θανάτων από καρκίνο, ο καρκίνος του πνεύμονα παραμένει ένα θέμα ανησυχίας. Συμφωνά με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, κάθε χρόνο περισσότεροι άνθρωποι πεθαίνουν από καρκίνο του πνεύμονα παρά από τους καρκίνους εντέρου, μαστού και ήπατος μαζί. Παγκοσμίως, το 2020, υπήρξαν 2.21 εκατομμύρια νέα περιστατικά καρκίνου του πνεύμονα και 1.80 εκατομμύρια θάνατοι.



2.21 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΝΕΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ

1.80 εκατομμύρια θάνατοι

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΑΣΚΗΣΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΡΟΛΗΨΗ

Παύση καπνίσματος

Ο καλύτερος τρόπος να αποτραπεί ο καρκίνος του πνεύμονα είναι η διακοπή του καπνίσματος. Ο κίνδυνος διάγνωσης με καρκίνου του πνεύμονα θα μειωθεί όσο πιο γρήγορα ένα άτομο σταματήσει το κάπνισμα. Μετά από 10 χρόνια μη καπνίσματος, η πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα μειώνονται στο μισό από αυτή ενός καπνιστή.

Διατροφή

Οι έρευνες δείχνουν ότι ακολουθώντας μια διατροφή χαμηλών λιπαρών και υψηλής περιεκτικότητας σε ίνες, που περιλαμβάνει καθημερινά τουλάχιστον πέντε μερίδες φρέσκων φρούτων και λαχανικών και ολικής άλεσης προϊόντα καθημερινά, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης του καρκίνου του πνεύμονα, καθώς και άλλων τύπων καρκίνου και καρδιακών παθήσεων.

Σωματική άσκηση

Μελέτες δείχνουν ότι υψηλότερα επίπεδα σωματικής άσκησης ενδέχεται να μειώσουν τον κίνδυνο του καρκίνου του πνεύμονα. Είναι σημαντικό να ασκείτε τακτικά, προσπαθώντας να εκτελέσετε τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια άσκηση κάθε εβδομάδα και να ενσωματώσετε ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών δυο μέρες την εβδομάδα.

Συμπτώματα

Όταν εμφανίζονται τα συμπτώματα του καρκίνου του πνεύμονα περιλαμβάνουν αλλαγή στη βλέννα, πόνο στο θώρακα και την πλάτη, βήχα με αίμα και δυσκολία στην κατάποση. Η έγκαιρη και ισότιμη πρόσβαση στη φροντίδα της υγείας για αξιολόγηση και θεραπεία είναι ζωτικής σημασίας.

Φυσικοθεραπεία

Η σωματική δραστηριότητα και άσκηση είναι στοιχεία ζωτικής σημασίας, που στοχεύουν σε τρεις βασικές πτυχές της συνέχισης του καρκίνου: πρόληψη, θνησιμότητα και νοσηρότητα.

Οι παρεμβάσεις φυσικοθεραπείας ποικίλουν ανάλογα με το στάδιο της πορείας της νόσου και το χρονικό σημείο σε σχέση με τη θεραπεία.

Ο ακρογωνιαίος λίθος της φυσικοθεραπευτικής διαχείρισης του καρκίνου του πνεύμονα πρέπει να είναι συνταγογράφηση και η εκτέλεση παρέμβασης άσκησης.