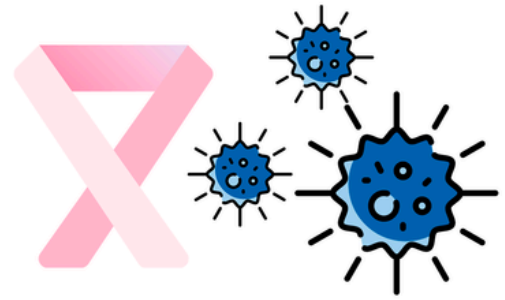


Καρκίνος

Ο καρκίνος είναι μια πάθηση όπου τα κύτταρα σε συγκεκριμένο σημείο του σώματος αναπτύσσονται και αναπαράγονται ανεξέλεγκτα. Τα καρκινογόνα κύτταρα μπορούν να εισβάλουν και να καταστρέψουν τους περιβάλλοντες υγιείς ιστούς, συμπεριλαμβανομένων και των οργάνων. Υπάρχουν περισσότεροι από 200 διαφορετικοί τύποι καρκίνου, ο καθένας με τους δικούς του μεθόδους διάγνωσης και θεραπείας.



Τι



προκαλεί τον καρκίνο?

Για τους περισσότερους ανθρώπους με καρκίνο, συγκεκριμένες αιτίες είναι σπανίως γνωστές. Ωστόσο, αυτό που γνωρίζουμε είναι ότι κάποια πράγματα ίσως αυξάνουν το ρίσκο ανάπτυξης καρκίνου.

Κάποιοι παράγοντες, όπως ο τρόπος ζωής, μπορούν να ελεγχθούν ώστε να μειωθεί το ρίσκο. Άλλοι παράγοντες, όπως τα γονίδια μας, ενδέχεται να μη μπορούμε να τους αλλάξουμε.

Κάνοντας μερικές απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής σας μπορεί να μειώσει σημαντικά το ρίσκο της ανάπτυξης καρκίνου. Για παράδειγμα, υγιεινή διατροφή, τακτική άσκηση και αποφυγή καπνίσματος, θα βοηθήσουν να ελαχιστοποιηθεί το ρίσκο.

Πως μπορεί η φυσικοθεραπεία να βοηθήσει ασθενείς με καρκίνο;

Οι φυσικοθεραπευτές είναι ειδικοί στο να βρίσκουν τους καλύτερους τρόπους ώστε οι ασθενείς με καρκίνο να είναι δραστήριοι. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πρόγραμμα άσκησης ή συμβουλές για καθημερινές δραστηριότητες, όπως ανάβαση σκαλοπατιών, ή ντύσιμο.

Με κάποιους καρκίνους, έρευνες έχουν δείξει ότι η άσκηση μπορεί να μειώσει το ρίσκο της επανεμφάνισης και να αυξήσει τις πιθανότητες επιβίωσης. Ειδικοί φυσικοθεραπευτές μπορούν επίσης να βοηθήσουν με προβλήματα και θεραπείες πιθανών παρενεργειών, όπως η κόπωση, η οστεοπόρωση και το λεμφοίδημα.

Οι φυσικοθεραπευτές επίσης στηρίζουν ασθενείς με καρκίνο στη διαχείριση του πόνου. Αυτό είναι σημαντικό καθώς ο πόνος μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε φόβο για κίνηση ή περπάτημα. Η διαχείριση του πόνου μπορεί επίσης να βελτιώσει την ποιότητα ζωής σας. Για ασθενείς με καρκίνο σε ηλικία εργασίας, η φυσικοθεραπεία βοηθάει να αποκτήσετε αρκετή δύναμη και κινητικότητα ώστε να επιστρέψετε στη δουλειά.

Πως μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου;

Είναι σημαντικό να παραμένετε όσο είναι δυνατόν δραστήριοι τόσο κατά τη διάρκεια όσο και έπειτα από την θεραπεία του καρκίνου. Θα χρειαστεί να ακολουθείτε αργούς ρυθμούς, οπότε θέστε μικρούς στόχους και μην είσαστε σκληροί με τον εαυτό σου αν δεν καταφέρνετε όσα μπορούσατε κάποτε. Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε οικογένεια και φίλους.

Να είστε
δραστήριοι
με τον
καρκίνο

Η υιοθέτηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά τον καρκίνο, συνδέεται με βελτίωση σε πολλές από τις δυσμενείς επιπτώσεις και θεραπείες.

Η σωματική άσκηση βοηθάει στην αντιμετώπιση της κόπωσης, του άγχους και της κατάθλιψης, ενώ προστατεύει την καρδιά, τους πνεύμονες και τα κόκκαλα.

