

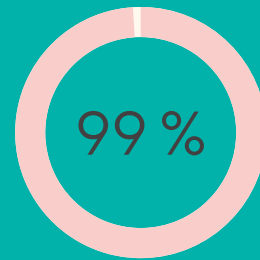
Καρκίνος του Μαστού

Ο Καρκίνος του Μαστού ξεκινά στα κύτταρα του μαστού ως ομάδα καρκινικών κυττάρων που μπορούν να εισβάλουν στους περιβάλλοντες ιστούς ή να εξαπλωθούν (μετάσταση) σε άλλες περιοχές του σώματος.



Σύμφωνα με την Αμερικάνικη Αντικαρκινική Κοινότητα, όταν ο καρκίνος του μαστού ανιχνεύεται νωρίς, και είναι σε στάδιο εντοπισμού, το ποσοστό επιβίωσης μετά από 5 χρόνια είναι 99%. Η έγκαιρη ανίχνευση περιλαμβάνει μηνιαία αυτό-εξέταση μαστού και προγραμματισμό τακτικών κλινικών εξετάσεων μαστού ή μαστογραφίας.

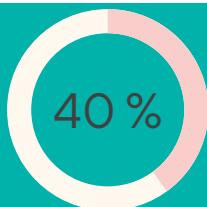
Πολλά συμπτώματα του καρκίνου του μαστού δεν είναι αντιληπτά χωρίς επαγγελματικό έλεγχο, αλλά ορισμένα συμπτώματα μπορούν να ανιχνευθούν εγκαίρως απλά με το να είσαστε ενεργοί όσον αφορά την υγεία του στήθους σας.



“

Αποκατάσταση και φυσική δραστηριότητα

Η φυσικοθεραπεία παρέχει αποκατάσταση σε όλους τους ασθενείς που υποβάλλονται σε θεραπεία για καρκίνο του μαστού. Ειδικά έπειτα από μια επέμβαση, οι ασθενείς αξιολογούνται από έναν ειδικό φυσικοθεραπευτή στη μεταχειρουργική φάση, για τον εντοπισμό των κύριων επιπτώσεων, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας κινητικότητας του ώμου. Η συνεχής φυσικοθεραπεία περιλαμβάνει τη δια χειρός θεραπεία, ασκήσεις και συμβουλές αυτό-διαχείρισης και επιστροφή στην εργασία. Η υιοθέτηση ενός ενεργού τρόπου ζωής τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά τον καρκίνο συνδέεται με τη βελτίωση σε πολλές από τις δυσμενείς επιπτώσεις και τις θεραπείες του. Η σωματική δραστηριότητα βοηθά στην αντιμετώπιση της κόπωσης, άγχους και κατάθλιψης.



Έρευνες δείχνουν ότι οι ασκήσεις υπό την καθοδήγηση από φυσικοθεραπευτή είναι κλινικά αποτελεσματικές και μπορούν να βοηθήσουν ασθενείς με καρκίνο να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους. Η θνησιμότητα μπορεί να μειωθεί έως 40 τοις εκατό στον καρκίνο του μαστού.



Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ασθενών με καρκίνο ανεξαρτήτως του τύπου και του σταδίου της νόσου. Η ενσωμάτωση ασκήσεων υπό την καθοδήγηση φυσικοθεραπευτή μπορεί να μειώσει και να αποτρέψει την αναπηρία.

Μπορεί η σωματική δραστηριότητα να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού;

Κάντε μια αυτό-εξέταση μαστού μια φορά το μήνα. Ελέγξτε για τυχόν αλλαγές στον ιστό του μαστού.

Η άσκηση ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθάει να κρατήσετε το βάρος σας υπό έλεγχο. Με τρεις ώρες άσκησης το λιγότερο την εβδομάδα, ή περίπου 30 λεπτά την ημέρα, μια γυναίκα μπορεί να ξεκινήσει να μειώνει το ρίσκο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

