



معاونت درمان



سازمان بیمه سلامت ایران



معاونت بهداشت

دفتر آموزش و ارتقای سلامت /
دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



فعالیت بدنی



راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان



iec.behdasht.gov.ir

پیشگیری از سرطان؛ فعالیت بدنی

«از اول هفته بعد پیاده روی را آغاز خواهیم کرد، من واقعاً دوست دارم ورزش کنم اما کلاس ورزشی خوبی پیدا نمی‌کنم...". بسیاری از ما با گفتن این سخنان و امروز و فردا کردن، ورزش کردن را به تعویق می‌اندازیم اما دیر یا زود بی‌حرکی برای ما مشکل‌ساز خواهد شد. حتی اگر هیچ عامل خطرزای دیگری در ما وجود نداشته باشد، بی‌حرکی به میزان بسیار زیادی نه تنها احتمال ابتلای به سرطان را در ما افزایش خواهد داد بلکه این موضوع در دیگر بیماری‌ها همچون بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت و اضافه وزن نیز صادق است. بی‌حرکی نتیجه‌ای جز نیاز بیشتر به دارو، بستری در بیمارستان و البته ملاقات بیشتر با پزشک نخواهد داشت. با وجود تمامی خطراتی که بیان شد، بیشتر مردم کشورمان کمتر از میزان مورد نیاز ورزش می‌کنند. با توجه به آمار منتشر شده، ۳۵ درصد افراد ۶۴-۱۵ ساله کشور در اوقات فراغت خویش به هیچ وجه فعالیت فیزیکی انجام نمی‌دهند.

خوشبختانه، تحقیقات نشان داده است که سی دقیقه فعالیت ورزشی متوسط (طوری که تنفس و ضربان قلب افزایش یابد اما بتوانید با همراه خود صحبت کنید) در بیشتر روزهای هفته و ترجیحاً ۷ روز هفته می‌تواند باعث حفظ سلامتی بدن و کاهش خطر ابتلا به سرطان شود. در عین حال تحرک متناسب با شرایط و وضعیت بیماران در بهبود وضعیت روحی



و افزایش مقاومت بدنی این بیماران مؤثر است همچنین به افزایش طول عمر این بیماران کمک خواهد کرد.

فعالیت بدنی مناسب چه اثراتی دارد؟

افرادی که از نظر جسمی فعال اند، نسبت به افراد بی تحرک زندگی طولانی تری دارند و نه تنها خطر سرطان در آنها پایین تر است بلکه در معرض خطر پایین تری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها و وضعیت های غیر عادی دیگر نیز قرار دارند از جمله:

- اضافه وزن و چاقی
- سکته مغزی
- دیابت
- فشار خون بالا
- آرتروز
- پوکی استخوان

علاوه بر آن، فعالیت منظم بدنی با کنترل وزن، افزایش سطح انرژی و کاهش استرس، سبب بهبود خلق و عزت نفس در افراد می گردد. شواهد علمی نشان می دهد که **فعالیت بدنی منظم حتی بعد از سال ها غیر فعال بودن، می تواند خطر مرگ و میر را کاهش دهد. نکته مهم این است که فعالیت لزوماً نباید شدید باشد.** برای مثال، پیاده روی تند برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز مزایای مهمی را برای سلامت به همراه دارد، از جمله کاهش خطر مرگ زودرس، بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت و سرطان روده بزرگ.



فعالیت بدنی چگونه بر بدن تأثیر می‌گذارد؟

فعالیت منظم بدنی، خطر سرطان را به روش‌های مختلف کاهش می‌دهد، از جمله:

- تنظیم وزن بدن
- کاهش عوامل التهابی
- تنظیم سطح هورمون‌ها
- تنظیم کارکرد انسولین
- تقویت دستگاه ایمنی

نمونه‌هایی از تأثیر فعالیت بدنی در کاهش بروز سرطان

▪ **رابطه ورزش و سرطان روده بزرگ:** فعالیت بدنی قادر است احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا حد ۳۰-۴۰ درصد کاهش دهد. برآورد می‌شود که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه با شدت متوسط تا زیاد لازم است تا از بدن در برابر سرطان روده بزرگ محافظت شود.

▪ **رابطه ورزش و سرطان پستان:** شواهد موجود حاکی از آن است که با انجام فعالیت بدنی هم در دوره پیش از یائسگی و هم در دوره پس از یائسگی خطر سرطان پستان کاهش می‌یابد. مطالعات پزشکی حاکی از آن است که فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز با کاهش خطر سرطان پستان همراه است.

▪ **رابطه ورزش و سرطان رحم:** خطر سرطان رحم در زنانی که از نظر بدنی فعال هستند به میزان ۲۰ تا ۴۰ درصد کاهش می‌یابد و بیش‌ترین میزان کاهش خطر در زنانی دیده می‌شود که سطح فعالیت بدنی بیشتری دارند.

▪ **رابطه ورزش و سرطان ریه:** بین فعالیت بدنی و خطر سرطان ریه رابطه معکوسی وجود دارد و در افرادی که از نظر بدنی از همه فعال‌تر هستند این خطر به میزان تقریباً ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. البته بخش زیادی از این تأثیر مثبت احتمالاً به این دلیل است که افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند کمتر سیگار می‌کشند.

▪ **رابطه ورزش و سرطان پروستات:** احتمالاً بین فعالیت بدنی و خطر سرطان

پروستات رابطه معکوسی وجود دارد و امکان دارد مردانی که از نظر بدنی فعال هستند، کمتر به سرطان پروستات مبتلا شوند.

تعریف فعالیت بدنی و درجات آن

به هر گونه فعالیت یا حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی ایجاد شده و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می شود. فعالیت بدنی می تواند شامل پیاده روی سریع، وزنه برداری سبک، جمع کردن برگ ها از روی زمین، شستن ماشین، تمیز کردن خانه و یا حتی باغبانی باشد. اگر دوست داشته باشید می توانید ۳۰ دقیقه فعالیت خود را به قسمت های کوچک تر ده دقیقه ای تقسیم کنید و هر فعالیتی را در ده دقیقه انجام دهید. برای توصیف شدت فعالیت بدنی سه سطح وجود دارد: سبک، متوسط، شدید.

■ **فعالیت بدنی سبک:** مثال های این نوع فعالیت عبارتند از پیاده روی آرام، باغبانی و انجام کارهای سبک منزل مانند گردگیری.



■ **فعالیت بدنی متوسط:** مثال های این نوع فعالیت عبارتند از پیاده روی تند، دوچرخه سواری تفریحی، شنای آرام، استفاده از انواع وسایل ورزشی با شدت متوسط (دوچرخه ورزشی، ماشین پاروژنی). در هنگام فعالیت بدنی متوسط معمولا توان صحبت کردن دارید اما قادر به داد زدن و صحبت کردن با صدای بلند نیستید.



■ **فعالیت بدنی شدید:** مثال های این نوع فعالیت عبارتند از دویدن، تنیس، ورزش های هوازی (ایروبیک)، دوچرخه سواری سریع، کوهنوردی، اسکواش، ژیمناستیک، پرش و استفاده انواع وسایل ورزشی با سرعت شدید (دوچرخه ورزشی، پاروژنی). در فعالیت بدنی شدید توان صحبت با عبارت های کوتاه را دارید اما بیان جملات بلند امکان پذیر نیست.



بزرگسالان به چه میزان از فعالیت بدنی احتیاج دارند؟

تحقیقات علمی نشان داده اند که بزرگسالان باید هفته ای ۵ روز یا بیش تر، هر روز دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط (در مجموع ۱۵۰ دقیقه)، و یا هفته ای ۳ روز یا بیش تر، هر روز دست کم به مدت ۲۵ دقیقه، فعالیت بدنی با شدت زیاد انجام دهند (در مجموع ۷۵ دقیقه).

به یاد داشته باشید که با هر سنی می توانید ورزش کنید. در واقع تحقیقات نشان داده است فعالیت ورزشی می تواند بیماری های مربوط به کهولت سن را کنترل و یا زمان وقوع آنها را به تأخیر بیندازد و به بهبود سلامتی شما کمک کند. به هر میزان که سن شما افزایش یابد، فعالیت های ورزشی به منظور تقویت استخوان ها و ماهیچه ها اهمیت بیشتری می یابد. چرا که بدن شما باید بتواند وزن شما را تحمل کند و با ورزش کردن می توانید تعادل بدن خود را افزایش و احتمال زمین خوردن و شکستگی استخوان را کاهش دهید. برای این مهم، می توانید فعالیت هایی همچون حمل بار، پیاده روی، دویدن و بلند کردن وزنه را انجام دهید. می توانید از وزنه های نیم کیلویی تا سه کیلویی شروع کرده و میزان آن را به تدریج افزایش دهید. فعالیت های ورزشی که به انعطاف پذیری و حفظ تعادل شما کمک می کند نیز حایز اهمیت اند. فعالیت هایی همچون تای چی و یوگا از آن دسته از فعالیت ها هستند.

با فعالیت های ورزشی سبک شروع کنید: برای استفاده از مزایای فعالیت های ورزشی لازم نیست در دوی ماراثن شرکت کنید و یا فعالیت های بسیار سنگین ورزشی انجام دهید. فقط کافی است ۳۰ دقیقه در روز فعالیت متعادل ورزشی را به صورت مداوم در بیشتر



روزهای هفته و ترجیحاً تمامی روزهای هفته انجام دهید. با این کار می‌توانید احتمال ابتلای به بیماری‌های مختلف را کاهش دهید. اگر می‌خواهید وزن کم کنید و یا وزن خود را در همین سطح که هست نگاه دارید باید این میزان را مقداری افزایش دهید و ۶۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی متعادل و تا حدی سنگین را در بیشتر روزهای هفته و ترجیحاً تمامی روزهای هفته در دستور کار خود قرار دهید.

پیاده روی سریع یکی از راه‌های آسان برای حفظ سلامتی شماست. برای اینکه فعالیت ورزشی برای شما لذت‌آور و نه زجرآور باشد سعی کنید فعالیتی را انجام دهید که از آن لذت می‌برید. مثلاً دوچرخه سواری، کوه نوردی، شنا و فوتبال می‌تواند از آن دسته از فعالیت‌ها باشد که شما از آن لذت می‌برید. برای انجام فعالیت‌های ورزشی لازم نیست زیاد از خانه خود دور شوید. جمع کردن برگ‌ها، از پله‌ها بالا رفتن، شخم زدن باغچه و یا رنگ زدن یک اتاق می‌تواند فعالیت ورزشی به حساب آید.

برای انجام فعالیت‌های ورزشی می‌توانید یا ۳۰ دقیقه کامل در روز ورزش کنید و یا این زمان را به بازه‌های کوچک‌تر مثلاً ده دقیقه‌ای تقسیم کنید. مثلاً می‌توانید ۱۰ دقیقه اول را پیاده روی کنید، ده دقیقه دوم برگ‌ها را جمع کنید و در ده دقیقه سوم طناب بزنید. مهم انجام مداوم ۳۰ دقیقه ورزش روزانه است و نحوه‌ی تقسیم آن زیاد مهم نیست.

ایمن ورزش کنید: برخی از مردم قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی باید برخی از دستورات پزشک خانواده خود را رعایت کنند. اگر شما نیز دارای شرایط زیر هستید با پزشک خانواده خود مشورت کنید:

- سن شما بالای ۴۰ سال است و عادت به انجام فعالیت‌های ورزشی ندارید.
- دارای مشکلات قلبی هستید و یا دچار حمله‌ی قلبی شده‌اید.
- در خانواده‌ی خود سابقه‌ی بیماری قلبی داشته‌اید.
- دچار فشار خون بالا، دیابت، پوکی استخوان و یا چاقی مفرط هستید.

مهمترین توصیه‌ها برای داشتن فعالیت بدنی مناسب

- عادت‌های کم‌حرکی مثل تماشای تلویزیون را محدود کنید.
- میزان انرژی و کالری غذای مصرفی خود را کنترل کنید.
- اگر اتومبیل شخصی دارید قبل از رسیدن به مقصد پارک کرده و بقیه مسیر را پیاده روی کنید.
- نکته مهم اینکه توجه داشته باشید حتی فعالیت بدنی کم بهتر از هیچگونه فعالیتی است. هر روز که فعالیت بدنی بیشتری دارید به کاهش خطر سرطان بیشتر کمک کرده‌اید.
- گزینه‌های ورزشی بسیار زیادی وجود دارد که می‌توانند انتخاب شوند. سعی کنید

فعالیت هایی داشته باشید که از آن لذت ببرید.

- خانواده و دوستان را وادار کنید که به همراه شما بیشتر فعالیت داشته باشند تا هم از شما حمایت کنند و هم آنها را در بهبود سلامتی شان کمک کنید.
- به دوستان و خانواده خود بگویید که شما بیشتر فعال شده اید و برای دلگرمی بیشتر آنها را دعوت به همراهی کنید.
- به آرامی و تدریجاً سطح فعالیتی خود را افزایش دهید. خود را زیاد خسته نکنید که خیلی زود می تواند به شما احساس واماندگی بدهد.
- حداقل روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.
- با افزایش قدرت بدنی، روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید را در برنامه روزانه خود بگنجانید.
- فعالیت هایی را انتخاب کنید که از آنها لذت می برید مثل باغبانی، دوچرخه سواری یا پیاده روی.
- اگر مشکل جسمی خاصی دارید، با پزشک خود درباره نوع فعالیت هایی که برای شما بی ضرر است، مشورت کنید.
- فعالیت هایی مثل پیاده روی، دویدن نرم و طناب زدن یا نرمش را انتخاب کنید که نیاز به وسایل و تجهیزات خاصی نداشته باشند.

کلام آخر: حتی فعالیت بدنی کم بهتر از هیچ گونه فعالیتی است. هر روز که فعالیت بدنی بیشتری دارید به کاهش خطر سرطان بیشتر کمک کرده اید.

