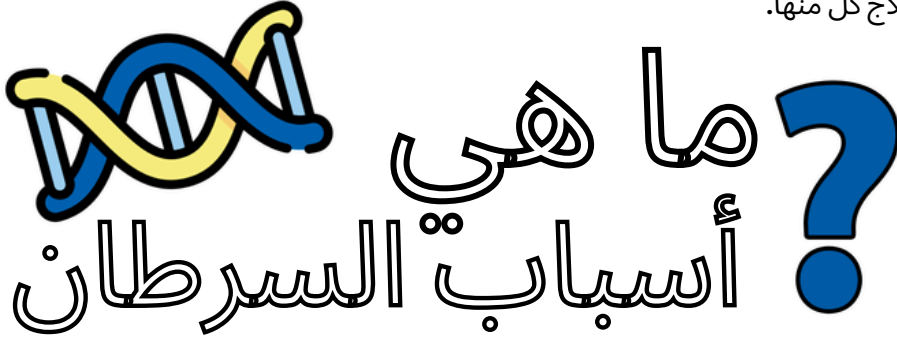
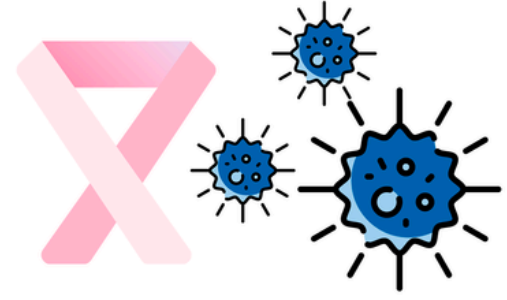


السرطان هو حالة تنشأ عندما تبدأ الخلايا في جزء معين من الجسم بالنمو والتكاثر بشكل لا يمكن السيطرة عليه. ويمكن للخلايا السرطانية أن تغزو الأنسجة السليمة المحيطة بها وتدمرها، بما في ذلك الأعضاء.

هناك أكثر من 200 نوع مختلف من السرطان، وتُعتَمَد أساليب خاصة لتشخيص وعلاج كلٍّ منها.



بالنسبة لمعظم المصابين بالسرطان، نادرًا ما تكون الأسباب المحددة معروفة. ومع ذلك، نعلم أن هناك بعض العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان. يمكن مراقبة بعض الجوانب، مثل نمط الحياة، للحد من خطر الإصابة. بينما هناك جوانب أخرى، مثل جيناتنا، قد لا يكون بإمكاننا تغييرها.



إن إجراء بعض التغييرات البسيطة في نمط حياتكم يمكن أن يخفف بشكل كبير من خطر الإصابة بالسرطان. فعلى سبيل المثال، يساعد تناول الغذاء الصحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والامتناع عن التدخين على تقليل هذا الخطر.

## كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يساعد مرضى السرطان؟

يُعدّ اختصاصيو العلاج الفيزيائي خبراء في إيجاد أفضل السبل لتمكين مرضى السرطان من البقاء نشطين. وقد يشمل ذلك برامج رياضية أو إرشادات حول الأنشطة اليومية، مثل صعود الدرج أو ارتداء الملابس.

في بعض أنواع السرطان، أظهرت الأبحاث أن ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تقلل من خطر عودة المرض وتزيد من فرص النجاة. كما يمكن لاختصاصيي العلاج الفيزيائي أن يساعدوا المرضى أيضًا في التعامل مع المشكلات والآثار الجانبية المحتملة للعلاج، مثل التعب، وهشاشة العظام، والوذمة اللمفاوية.

يساعد اختصاصيو العلاج الفيزيائي مرضى السرطان أيضًا في التخفيف من الألم والسيطرة عليه. ويُعدّ ذلك أمرًا مهمًّا، لأن الألم قد يجعلكم تشعرون بالخوف من الحركة أو المشي. كما أن السيطرة على الألم يمكن أن تحسّن من جودة حياتكم. أما بالنسبة لمرضى السرطان في سنّ العمل، فيمكن للعلاج الفيزيائي أن يساعدكم على استعادة القوة والقدرة على الحركة بما يكفي للعودة إلى العمل.

## كيف أستطيع أن أساعد نفسي؟

من المهم أن تحافظوا على أكبر قدر ممكن من النشاط أثناء علاج السرطان وبعده. ستحتاجون إلى تنظيم طاقتكم، لذا ضعوا لأنفسكم أهدافًا صغيرة، ولا تقسوا على أنفسكم إذا لم تتمكّنوا من إنجاز كل ما اعتدتم القيام به سابقًا. حاولوا إشراك عائلتكم وأصدقائكم في ذلك.



إن اتباع أسلوب حياة نشط بدنيًّا، سواء أثناء الإصابة بالسرطان أو بعدها، يساهم في تحسين العديد من آثاره الجانبية وآثار علاجاته.

تساعد الأنشطة البدنية على التغلب على التعب والقلق والاكتئاب، وفي الوقت نفسه تحمي القلب والرئتين والعظام.