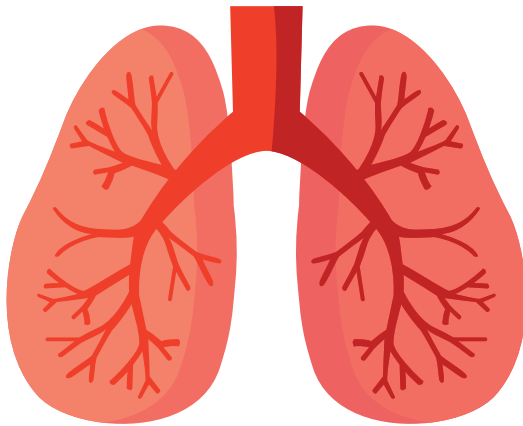




סרטן ריאה הוא הסרטן השני בשכיחות שלו בעולם 

אחראי ל - 25% מכל מקרי מוות בסרטן, סרטן הריאה נותר נושא מדאיג. לפי ארגון הבריאות העולמי, כל שנה, מתים יותר אנשים מסרטן ריאה לעומת סרטן המעי, השד, והכבד גם יחד. בשנת 2020 נרשמו בעולם 2.21 מיליון מקרים חדשים של סרטן ריאה ו 1.80 מיליון מקרי מוות מהמחלה.



2.21 מיליון מקרים

1.80 מיליון מקרי מוות

מניעה

הפסקת עישון

הדרך הטובה ביותר למניעת סרטן ריאה היא הפסקת עישון. הסיכון לאבחון סרטן ריאה מתחיל לרדת מיד לאחר הפסקת העישון. כעבור עשור, הסיכון לפתח סרטן ריאה פוחת בחצי בהשוואה לאדם הממשיך לעשן.

תזונה

מחקרים מצביעים על כך שתזונה דלה בשומן, עשירה בסיבים, הכוללת לפחות חמש מנות של פירות וירקות טריים ודגנים מלאים כל יום, יכולה להפחית את הסיכון לפתח סרטן ריאה, כמו גם סוגים אחרים של סרטן ומחלות לב.

פעילות גופנית

מחקרים מצביעים על כך שרמות גבוהות של פעילות גופנית יכולות להפחית את הסיכון לסרטן ריאה. חשוב להתאמן בצורה ולנסות להגיע לביצוע של לפחות 150 דקות של פעילות אירובית במאמץ בינוני כל שבוע ולשלב לפחות 2 אימוני כוח בשבוע.

התערבות הפיזיותרפיה משתנה בהתאם לחומרת המחלה ולשלב הטיפול.

אבני היסוד של הטיפול הפיזיותרפי בסרטן הריאה צריכות להיות במתן מרשם והובלת התערבות באמצעות פעילות גופנית.

פיזיותרפיה

פעילות גופנית ותרגילים הם מרכיבים חיוניים המשפיעים על שלושה מרכיבים עיקריים בשלבים שונים של ציר הזמן במחלת הסרטן: מניעה, ירידת תמותה וחולי

תסמינים

התסמינים של סרטן ריאה, כשהם מופיעים, כוללים שינוי בליחה, כאב בחזה או גב, שיעול דמי וקושי בבליעה. ישנה חשיבות רבה לאבחון וטיפול רפואי בזמן.