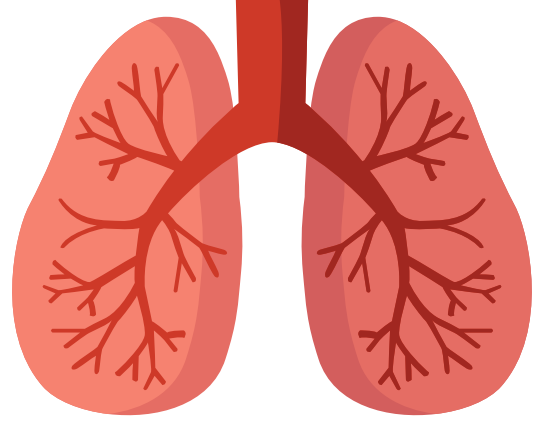


يُعدّ سرطان الرئة ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعًا في العالم.



يمثل سرطان الرئة السبب في 25% من جميع وفيات السرطان، ولا يزال موضوعًا يثير القلق. ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، يموت كل عام عدد أكبر من الأشخاص بسبب سرطان الرئة مقارنةً بعدد الوفيات الناجمة عن سرطانات القولون والثدي والكبد مجتمعة. وعلى مستوى العالم، سُجِّلَت في عام 2020 نحو 2.21 مليون حالة إصابة جديدة بسرطان الرئة و1.80 مليون حالة وفاة.



النظام الغذائي

التدخين

النشاط البدني

2.21 مليون حالة جديدة

1.80 مليون وفاة



الوقاية

الإقلاع عن التدخين

أفضل وسيلة للوقاية من سرطان الرئة هي الإقلاع عن التدخين. فخطر الإصابة بسرطان الرئة ينخفض كلما بادر الشخص إلى التوقف عن التدخين في وقت أبكر. وبعد مرور عشر سنوات من عدم التدخين، يتراجع احتمال الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف مقارنة بمن يستمر في التدخين.

النظام الغذائي

تشير الأبحاث إلى أن تناول نظام غذائي منخفض الدهون وغنيّ بالألياف، يتضمن ما لا يقل عن خمس حصص يوميًا من الفاكهة والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة، يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان الرئة، فضلًا عن أنواع أخرى من السرطان وأمراض القلب.

النشاط البدني

تُظهر الدراسات أن المستويات الأعلى من النشاط البدني قد تقلل من خطر الإصابة بسرطان الرئة. ومن المهم ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مع محاولة أداء ما لا يقل عن 150 دقيقة من التمرين الهوائي المعتدل الشدة أسبوعيًا، بالإضافة إلى دمج تمارين تقوية العضلات ليومين في الأسبوع.

الأعراض

عندما تظهر، قد تشمل أعراض سرطان الرئة تغييرًا في المخاط، وألمًا في الصدر أو الظهر، وسعالًا مصحوبًا بالدم، وصعوبة في البلع. ويُعدّ الحصول على الرعاية الصحية في الوقت المناسب وبصورة عادلة لتشخيص الحالة وعلاجها أمرًا بالغ الأهمية.

العلاج الفيزيائي

يُعدّ النشاط البدني والتمارين الرياضية عنصرين أساسيين يستهدفان ثلاثة جوانب رئيسية ضمن مسار السرطان: الوقاية، والوفيات، والمراضة.

تختلف تدخلات العلاج الفيزيائي باختلاف مرحلة مسار المرض وتوقيت التدخل بالنسبة للعلاج.

الركيزة الأساسية لإدارة العلاج الفيزيائي في حالات سرطان الرئة يجب أن تكون وصف وتنفيذ التدخلات الرياضية.

ترجمة:

International Physical Therapists for HOPE - دينا بركات

المنطقة الأوروبية من الاتحاد العالمي للعلاج الفيزيائي غير مسؤولة عن الأخطاء المحتملة في ترجمة هذا المستند. للاطلاع على النسخة الأصلية والمزيد من المستندات المشابهة، يرجى زيارة:

<https://www.erwcpt.eu/infographics>