

# النشرة الإلكترونية #تعزيز\_الصحة

أكتوبر 2021

## النشاط البدني والسرطان

حقائق  
وفوائد







## دور النشاط البدني في الوقاية من السرطان

تشير عدة دراسات عالمية بأن الأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني بشكل منتظم أقل عرضة للإصابة ببعض أنواع السرطان مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون النشاط البدني وبالأخص سرطان الثدي وسرطان القولون بالإضافة إلى سرطان عنق وبطانة الرحم، والمريء والمعدة، والمثانة والكلية والكبد، وأنواع أخرى من السرطان.



# كيف يمكن ربط النشاط البدني بتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان؟

يؤثر النشاط البدني على العديد من وظائف الجسم مما يفسر دوره في التقليل من مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطان مثل:

- ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم تساعد في **الحفاظ على مستوى طبيعي للهرمونات** مثل الأستروجين والأنسولين. إن زيادة مستوى بعض الهرمونات قد يساعد في زيادة خطر الإصابة بمرض السرطان بالأخص سرطان الثدي والقولون.



- تؤدي ممارسة النشاط البدني الى **تقوية الجهاز المناعي**، وأثبتت الدراسات بأن له دور في مقاومة الأورام السرطانية والحد من انتشارها.



- يساعد النشاط البدني المنتظم على **تقليل الوقت الذي يستغرقه الطعام للتنقل عبر الجهاز الهضمي**، مما يقلل من تعرض الجهاز الهضمي لمواد مسرطنة محتملة وبالتالي يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون.



- ممارسة النشاط البدني بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يمكن أن **يساعد في التحكم في الوزن وتجنب السمنة** ويعتبر الحفاظ على وزن صحي أحد الوسائل للتقليل من خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان.







## النشاط البدني ومرضى السرطان

أثبتت الدراسات بأن النشاط البدني آمن  
وله دور رئيسي أثناء علاج مرض السرطان  
وبعدده حيث يساعد على:

• المحافظة  
على صحة العظام  
والعضلات وتقويتها.



• التقليل  
من القلق وأعراض  
الاكتئاب والشعور  
بالتعب.



• تحسين  
نوعية الحياة  
وتقليل خطر  
الوفاة.



• تحسين  
القدرة والكفاءة  
البدنية  
والوظيفية  
للجسم.



• تقوية  
الجهاز المناعي  
للجسم.



• تحسين  
نوعية النوم.





# نصائح للمحافظة على النشاط البدني

## 1. ابدأ بصورة تدريجية:

احرص على العودة للنشاط البدني في أسرع وقت ممكن وابدأ ببطء وزد مقدار النشاط البدني تدريجياً.



## 2. 30 دقيقة من النشاط البدني 5 مرات في الأسبوع على الأقل:

احرص على ممارسة أنشطة بدنية معتدلة لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً بالإضافة لممارسة تمارين المقاومة وتمارين الإطالة يوميين على الأقل في الأسبوع.



## 3. قلل من وقت الأنشطة الخاملة:

كمشاهدة التلفاز والقراءة والجلوس لوقت طويل دون أي حركة و الاستلقاء عند استخدام الأجهزة الذكية (الهاتف / الألواح الذكية) لساعات طويلة.



## 4. اتبع سلوكيات وعادات أكثر حركة:

بخطوات بسيطة نقوم بها يومياً مثلاً، استخدم السلالم عوضاً عن المصعد، اركن سيارتك بعيداً عن المكان المقصود، لا تستخدم السيارة للمسافات القصيرة بل اقصدتها سيراً.





# تابع .. نصائح للمحافظة على النشاط البدني

## 5. قم ببعض الاعمال المنزلية:

قم بأداء بعض الأعمال المنزلية مثل التنظيف بالمكنسة وقص الحشائش.



## 6. مارس ما تُحب:

حتى تتمكن من الانتظام في ممارسة النشاط البدني يجب عليك أن تحب ما تقوم به، قم بممارسة النشاط الذي تفضله، شارك من تحب نشاطك ليشجع بعضكم الآخر.



## 7. نظم وقتك:

إدارة الوقت عامل مهم في استمرارية النشاط، وإذا كنت لا تملك من وقتك 30 دقيقة متواصلة للنشاط، قسمها على 3 أجزاء بمعدل 10 دقائق متفرقة طوال اليوم.



## 8. احرص على المتابعة مع الطبيب المعالج:

احرص على المتابعة مع الطبيب المعالج واستشره إذا كانت لديك أعراض تعيق ممارسة النشاط البدني.





# حملة اطمئنان

هي حملة للتوعية بسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم تنفذها إدارة تعزيز الصحة بصورة سنوية خلال شهر أكتوبر وتستهدف الاناث من عمر 18 سنة فما فوق.

## اطمئنان Contentment

حملة التوعية بسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم  
Breast & Cervical Cancer Awareness Campaign

### تهدف الحملة لرفع الوعي بـ

سرطان الثدي، سرطان عنق الرحم، عوامل الاختطار، الكشف المبكر والفحوصات الذاتية، الفحوصات الدورية، كسر حاجز الخوف، اتباع أنماط حياة صحية



لطلب تنفيذ الحملة الرجاء ملء الاستمارة



# المصادر

## • المعهد القومي للسرطان

<https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/physical-activity-fact-sheet>

## • جمعية السرطان الأمريكية

<https://www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/staying-active/physical-activity-and-the-cancer-patient.html>



صحتكم  
تهمنا

تعزيز  
الصحة  
Health Promotion