

# การออกกำลังกาย ชีวิตใหม่ของผู้ป่วยมะเร็ง

การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถมีการเคลื่อนไหวที่ใกล้เคียง ภาวะปกติ ส่งเสริมการรักษาโรคมะเร็งและบรรเทาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการรักษา ซึ่งการรักษาโรคมะเร็งมีเป้าหมาย ในการกำจัดทำลายเซลล์มะเร็งด้วยวิธีการต่างๆ ประกอบด้วย การผ่าตัด การฉายรังสี และเคมีบำบัด โดยผลกระทบจากวิธีการรักษาที่หลีกเลี่ยงได้ยากคือผลที่เกิดขึ้นต่อเซลล์อื่นๆ ของร่างกาย และผลกระทบโดยรวมต่อจิตใจของผู้ป่วยและสังคม ซึ่งการออกกำลังกายมีประโยชน์ในการลดภาวะข้างเคียงที่เกิดจากการรักษาโรคมะเร็ง เช่น ภาวะอารมณ์แปรปรวน ลดความเครียด ความวิตกกังวล น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ปัญหาการนอนไม่หลับ และภาวะเหนื่อยล้า



## ข้อแนะนำ

ในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

คือ ออกกำลังกายแบบแอโรบิกในระดับปานกลาง (55-70% ของอัตราชีพจรสูงสุด) เป็นเวลา 30 นาทีทุกวัน โดยเป็นกิจกรรมที่ผู้ป่วยสนใจ เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นรำหรือการทำสวน เป็นต้น ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการกด กระแทก ข้อต่อต่างๆ

# ข้อควรระวัง

ในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน



การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยที่อยู่ระหว่างการรักษาโรคเบาหวานและในระยะฟื้นฟู หลังการรักษา มีข้อสังเกตและอาการที่ควรระวัง ดังนี้

- ผู้ที่มีอาการโลหิตจางอย่างรุนแรงควรงดการออกกำลังกายยกเว้นเฉพาะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน และเริ่มออกกำลังกายได้เมื่ออาการโลหิตจางดีขึ้น
- ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่นผู้ที่ได้รับการเปลี่ยนถ่ายไขกระดูกมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในที่สาธารณะที่มีประชากรหนาแน่นเป็นเวลาอย่างน้อย 1 ปี หลังการเปลี่ยนถ่ายไขกระดูก
- ผู้ที่มีอาการอ่อนล้าอย่างมากจากการรักษาโรคเบาหวาน เช่น การฉีดยาอินซูลินหรือเคมีบำบัด ควรออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อเป็นเวลาประมาณ 10 นาทีทุกวัน และเมื่อรู้สึกดีขึ้นจึงค่อยๆเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย
- ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาโดยการฉีดยาอินซูลิน ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสสารคลอรีนในบริเวณที่ถูกรักษา ดังนั้นจึงไม่ควรออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ
- ผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนของระบบประสาท อาจมีปัญหาในการทรงตัวได้ จึงควรเริ่มออกกำลังกายแบบอยู่กับที่ เช่นการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ก่อนพัฒนาเป็นการเดินนอกบ้านเพื่อป้องกันอันตรายจากการล้ม
- ผู้ป่วยที่ต้องใช้อุปกรณ์ต่างๆหลังการรักษา เช่นสายสวนปัสสาวะควรระมัดระวังการติดเชื้อ และการออกกำลังกายที่อยู่นิ่งเกินไปเพราะอาจทำให้เกิดการเคลื่อนไหวหลุดได้

# ประโยชน์

ของการออกกำลังกายในการป้องกันโรคเบาหวาน



- ลดระดับอินซูลินในเลือด การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดระดับอินซูลินในเลือด อินซูลินเป็นสารที่ทำให้เซลล์ในร่างกายของเราแบ่งตัวและเติบโตได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น ซึ่งผู้หญิงที่มีอินซูลินสูง มีโอกาสจะเป็นมะเร็งเต้านมสูงกว่าคนอื่น และถ้าเคยเป็นโรคนี้อีกแล้ว โอกาสจะกลับไปเป็นอีกมีมากขึ้น
- ช่วยซ่อมแซมเซลล์เม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นเซลล์ที่ต่อสู้กับการติดเชื้อและช่วยฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกันร่างกายที่เสียหายจากการรักษาด้วยเคมีบำบัด
- ช่วยลดปริมาณการหมุนเวียนของฮอร์โมนอินซูลินเรซิน ซึ่งจะส่งผลต่อการเกิดมะเร็งเต้านม เพราะการออกกำลังกายทำให้ระดับการหมุนเวียนของฮอร์โมนอินซูลินเรซิน ในร่างกายผู้หญิงลดลง และฮอร์โมนอินซูลินเรซินนี้ ถูกพบว่าเป็นตัวกระตุ้นให้เซลล์ในเต้านมเติบโตขึ้น และเพิ่มภาวะความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม
- ทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้นและช่วยลดน้ำหนักได้ เนื่องจากมีการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งชนิดต่างๆ มีโอกาสรอดชีวิตน้อยลง และโอกาสที่จะกลับเป็นซ้ำในโรคเดิมมากขึ้น สำหรับผู้ที่เคยป่วยเป็นมะเร็งมาก่อน
- ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ร่างกายสามารถขับของเสียต่างๆ ได้ดี จึงช่วยป้องกันมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

สำหรับเนื้อหาในบทความข้างต้นได้กล่าวถึงประโยชน์และคำแนะนำโดยทั่วไปสำหรับผู้ป่วยมะเร็งในเรื่องการออกกำลังกาย ซึ่งการเลือกวิธีการออกกำลังกาย ควรเลือกให้มีความเหมาะสมตามสภาวะและความพร้อมสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย นอกจากนี้ในผู้ป่วยบางรายที่มีปัญหาแทรกซ้อนต่างๆ ควรได้รับการตรวจจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย โดยเฉพาะ เพื่อให้คำแนะนำที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป •