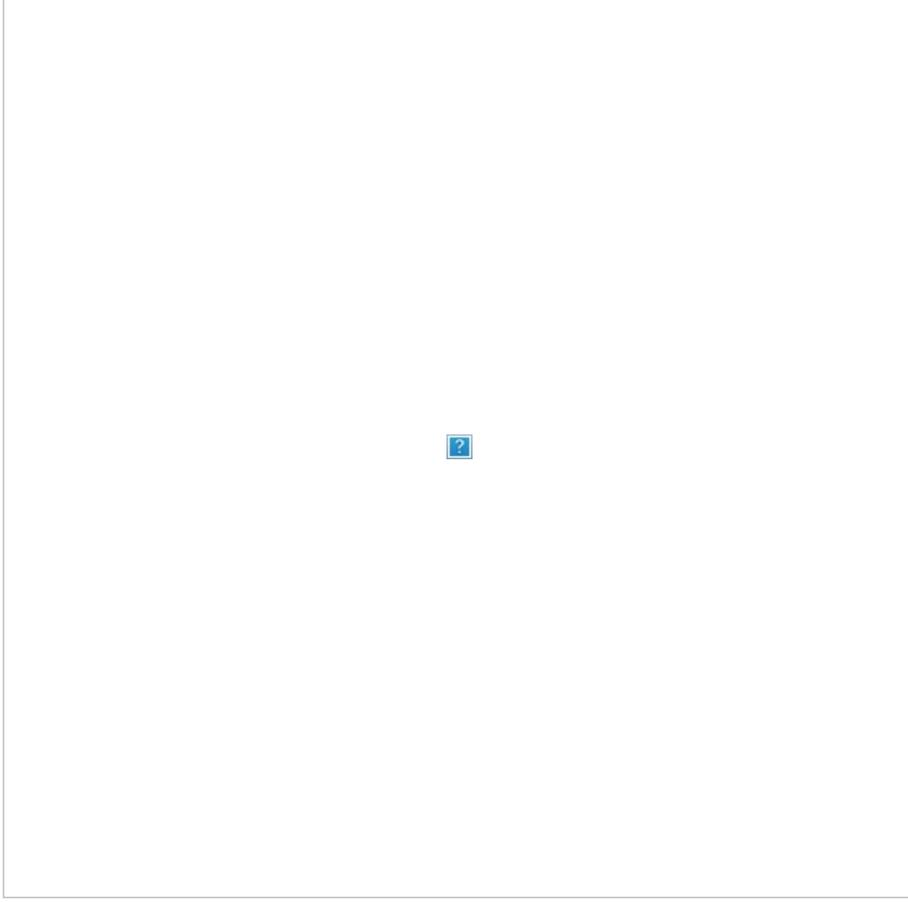


## రోమ్ము క్యాన్సర్

### మరియు శారీరక కార్యకలాపాలు



రోమ్ము క్యాన్సర్తో ఉన్న రోగులకు శారీరక కార్యకలాపం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలుంటాయి, ఇది అలసటను తగ్గించడంతోపాటుగా ఒక విధమైన నియంత్రణ సాధించేందుకు దోహదపడుతుంది. ప్రతివారం కూడా కొంతమొత్తంలో శారీరక కార్యకలాపాలు చేయాలని ప్రతి ఒక్కరికి సిఫారసు చేసినప్పటికీ రోమ్ము క్యాన్సర్ కొరకు చేయబడే కొన్ని చికిత్స వల్ల కొంతమంది అలిసిపోయినట్లుగా లేదా అస్వస్థతగా ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో, సిఫారసు చేయబడే స్థాయిలో వ్యాయామాలు చేయడానికి ప్రయత్నించకపోవడం మంచిది. చిన్నపాటి శారీరక కార్యకలాపాలు సైతం ప్రయోజకరంగా ఉంటాయి.

శారీరకంగా ఎందుకు చురుకుగా ఉండాలి?

రెగ్యులర్గా వ్యాయామం చేయడం వల్ల చికిత్స సమయంలోను మరియు తరువాత ఈ దిగువ పేర్కొన్న విధంగా మీ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది:

- క్యాన్సర్ చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాలైన అలసట, బరువు పెరగడం, ఆస్టోఫోరోసిస్ మరియు లింఫాడెమా వంటివాటిని పరిహరించవచ్చు లేదా తగ్గించవచ్చు.
- దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది, గుండెపోటు మరియు స్ట్రోక్లకు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది, మరియు క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చే ప్రమాదాన్ని సైతం తగ్గిస్తుంది.
- ఆతురత, ఒత్తిడి, వ్యాకులతను తగ్గించడం ద్వారా మానసిక స్వస్థతకు దోహదపడుతుంది మరియు మీ మొత్తం మూడేని మెరుగుపరుస్తుంది
- చికిత్స సమయంలో చోటు చేసుకునే కండరాల బోన్ మరియు విరోజిక్ ఫిట్నెస్ తగ్గడం లేదా కోల్పోవడాన్ని నిరోధించడం లేదా తగ్గించడం చేస్తుంది.

అదేవిధంగా చురుకుగా ఉండటం వల్ల .

నేను రోజుకు ఎంత శారీరక కార్యకలాపం చేయాలి?

వయోజనులు వారానికి కనీసం 150 నిమిషాలు (2 గంటల 30 నిమిషాలు) ఒక మాదిరి నుంచి తీవ్రంగా వ్యాయామం చేయాలని సిఫారసు చేయబడుతోంది. ఒక మాదిరి నుంచి తీవ్రంగా వ్యాయామం చేయడం వల్ల మీ గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. మీకు వెచ్చగా మరియు శ్వాస తీసుకోవడం స్వల్పంగా కష్టంగా ఉంటుంది, అయితే, మీరు ఒక సంభాషణ చేయగలుగుతారు.

మీకు కావాలనుకుంటే దీనిని వంతులవారీగా చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు, వారంలో మొదటి ఐదురోజులు మీరు 30 నిమిషాలపాటు వ్యాయామం చేయవచ్చు. ఒకవేళ స్వల్పకాలంపాటు వ్యాయామం చేయాలని మీరు అనుకున్నట్లయితే, ప్రతిరోజుకు ఒక్కసారి రోజుకు 10 నిమిషాల చొప్పున మూడుసార్లుగా చేయవచ్చు. ఎంత సమయం చేసినా ప్రయోజకరంగా ఉంటుంది, ఒకవేళ మీరు 150 నిమిషాలు చేయలేకపోయినట్లయితే, ఖాళీగా మరియు ఏ పనిచేయకుండా కూర్చునే సమయాన్ని తగ్గించుకొని, వ్యాయామం చేసే సమయాన్ని క్రమేపీ పెంచుకుంటూ పోవాలి. శారీరక కార్యకలాపాలు చేయలేని ఆరోగ్య స్థితిని మీరు కలిగి ఉన్నట్లయితే, పరిస్థితులు అనుమతించిన మేరకు యాక్టివ్గా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. చిన్నమొత్తంలో వ్యాయామం చేసినప్పటికీ దాని వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలుంటాయి. ఒకవేళ మీరు రోమ్ము పున: నిర్మాణం చేయించుకున్నట్లయితే, వ్యాయామం ఎప్పుడూ ప్రారంభించవచ్చు అదేవిధంగా ఎటువంటి కార్యకలాపాలు మీకు అనుకూలంగా ఉంటాయనే విషయాన్ని మీ వైద్యుడిని అడిగి తెలుసుకోండి

నేను ఎటువంటి కార్యకలాపాలు చేయాలి?

ఒక మాదిరి నుంచి తీవ్రమైన కార్యకలాపాలకు ఉదాహరణ:

- వేగంగా నడవడం
- సైక్లింగ్
- కొండ ఎక్కడం లేదా దిగడం
- వాటర్ ఏరోబిక్స్ లేదా ఈదడం

- తోటపని లేదా ఇంటిపని
- డ్యూటీ చేయడం

విభిన్న రకాలైన యాక్టివిటీస్ యొక్క కాంబినేషన్ మరింత ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది, మరియు మీ శరీరంలోనికి విభిన్న భాగాలకు చక్కటి వ్యాయామం అందిస్తుంది

ఒకవేళ మీరు కొత్తగా వ్యాయామం చేస్తున్నట్లయితే మీకు చిట్కాలు:

ఒకవేళ మీరు కొత్తగా వ్యాయామం చేస్తున్నట్లయితే, మీరు మీ యాక్టివిటీ లెవల్ ని క్రమేపీ పెంచుకుంటూ పోవాలి. మీ రోజువారీ కార్యక్రమంలో శారీరక కార్యకలాపాలను చేర్చేందుకు అనేక మార్గాలున్నాయి. దిగువ పేర్కొన్న చిట్కాలు మీకు సహాయపడవచ్చు

ఒకవేళ మీరు నడవడాన్ని ఇష్టపడేనట్లయితే, మీరు ప్రతిసారి నడిచే సమయాన్ని అదేవిధంగా రోజులో మీరు నడిచే సమయాల సంఖ్యను సైతం పెంచడానికి ప్రయత్నించండి

మీరు తిరిగి శక్తిని పొందడం వల్ల మీ వేగాన్ని పెంచడానికి కూడా ప్రయత్నించవచ్చు.

పెడోపీటర్ (లేదా మీ ఫోన్ లో పెడోపీటర్ ఉన్న యాప్) మీ పురోగతిని మానిటర్ చేయడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

- ఉత్సాహంగా ఇంటి పనులు చేయడం వల్ల కూడా మీ రోజువారీ కార్యకలాపాల స్థాయిల్ని పెంచుతుంది.
- పనిచేయడం కొరకు లేదా షాప్ కు వెళ్లడం కొరకు వాహనాన్ని ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే, దానిని కాస్తంత దూరంలో పార్క్ చేసి, మిగిలిన దూరాన్ని నడుచుకుంటూ వెళ్లండి.
- మీరు వెళ్లాల్సిన ప్రదేశానికంటే ముందుగానే బస్సు దిగి, అక్కడ నుంచి నడుచుకుంటూ వెళ్లండి.
- లిఫ్ట్ లో ప్రయాణించడానికి బదులుగా మెట్లను ఉపయోగించండి.
- తక్కువ సమయం కూర్చుని, ఎక్కువ సమయం నిలబడి ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి, ఉదాహరణకు ఫోన్ లో మాట్లాడేటప్పుడు.

వాస్తవిక గోల్స్ సెట్ చేయడం మరియు మీరు ఎంత మేరకు కార్యకలాపాలు చేస్తున్నారని రికార్డ్ చేసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది.

కండరాలను బలోపేతం చేసే కార్యకలాపాలు

అదేవిధంగా కండరాలను బలోపేతం చేసేందుకు దోహదపడే కార్యకలాపాలను వారానికి కనీసం రెండుసార్లు నిర్వహించాలి. కండరాలను బలోపేతం చేసే కార్యకలాపాలను ఎలా ప్రారంభించవచ్చునే విషయానికి సంబంధించి మీ చికిత్స బృందంలోని ఎవరినైనా సలహా అడగండి.

దిగువ పేర్కొన్న కార్యకలాపాలు చికిత్స తరువాత మీ కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి దోహదపడతాయి:

- కూర్చోవడం నుంచి నిలబడటం
- గుంజిళ్లు తీయడం
- గోడకు విరుద్ధంగా సైస్ అప్ లు
- ఆహారపు క్యాన్లు లేదా చిన్న నీటి బాటిల్స్ వంటి తేలికపాటి బరువులను ఎత్తడం
- తోటపని
- స్టెప్పింగ్ మరియు జంపింగ్ ఇమిడి ఉండే నాట్యం వంటి కార్యకలాపాలు చేయడం
- స్టాటిక్ బైక్ లేదా క్రాస్ ట్రైనర్ యోగా వంటి ఫిట్ నెస్ పరికరాలను ఉపయోగించడం.
- యోగా

చికిత్స సమయంలో మరియు చికిత్స తరువాత శారీరక కార్యకలాపం.

రోమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క చికిత్స సమయంలోను మరియు తరువాత వ్యాయామం చేయడం కష్టంగా ఉండవచ్చు. అలసట లేదా మీరు అస్వస్థతగా ఉండటం వల్ల దుష్ప్రభావాలు కనిపించినట్లయితే, ఎక్కువగా వ్యాయామం చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు. చిన్నపాటి శారీరక కార్యకలాపాలు సైతం ప్రయోజకరంగా ఉంటాయి.

ఏదైనా యాక్టివిటీని ప్రారంభించడానికి ముందు, స్పెషలిస్టు టీమ్ తో మాట్లాడటం ముఖ్యం. ఒకవేళ మీరు వ్యాయామం చేయడానికి కొత్త అయితే, క్రమేపీ వ్యాయామాన్ని చేయడానికి ప్రయత్నించడం వల్ల ప్రయోజకరంగా ఉంటుంది

శారీరక కార్యకలాపం మరియు శస్త్రచికిత్స

రోమ్ము క్యాన్సర్ కొరకు చికిత్స అనంతరం, శస్త్రచికిత్సకు ముందు ఉన్నవిధంగా మీ చేతుల యొక్క చలనాన్ని పొందడం కొరకు చేతులతో వ్యాయామం చేయడం వల్ల ప్రయోజకరంగా ఉంటుంది. ఈ వెబ్ యాప్ లో జతచేయబడ్డ శస్త్రచికిత్సల అనంతరం వ్యాయామాలు, విభాగాన్ని మీరు రిఫర్ చేయవచ్చు

శస్త్రచికిత్స తరువాత కొన్నివారాల పాటు బాగా బరువైన దానిని ఎత్తకుండా ఉండటం మంచిది

ఎటువంటి శారీరక కార్యకలాపాలు చేయాలి మరియు ఎంత సమయంపాటు చేయాలనేది పూర్తిగా వ్యక్తిగత నిర్ణయం. శస్త్రచికిత్సకు ముందు మీ ఫిట్ నెస్ పై ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది. శస్త్రచికిత్స జరిగిన కొన్నిరోజుల్లో చాలామంది స్వల్పంగా వాకింగ్ కు వెళ్లగలుగుతారు, అయితే, ఇతరులకు చాలా విశ్రాంతి అవసరం అవుతుంది.

కీమోథెరపీ సమయంలో శారీరక కార్యకలాపాలు

కీమోథెరపీ వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు వ్యక్తులను బట్టి మారతాయి. మీ చికిత్స సమయంలో మీరు పూర్తిగా అలసిపోయినట్లుగా కనిపిస్తారు, మరియు మీకు అస్వస్థతగా ఉండే సమయాలు కూడా ఉంటాయి. మీరు శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండటంలో ఇవి ఖరాకు కలిగించవచ్చు, అయితే, కొన్ని సమయాల్లో మీరు ఏదైనా శారీరక కార్యకలాపం చేయగల శక్తిని కలిగి ఉంటారు. నడవడం వంటి తేలికపాటి వ్యాయామం మీ శక్తిని పెంచడానికి మరియు తక్కువగా అలసిపోయినట్లుగా అనిపించేందుకు దోహదపడుతుంది.

కీమోథెరపీ చికిత్స చేయించుకునే సమయంలో మీకు ఎటువంటి కార్యకలాపాలు తగినవి అనే విషయంలో మీ స్పెషలిస్టు టీమ్ మీకు సలహా ఇస్తుంది.

ఈదడం మరియు కీమోథెరపీ

కీమోథెరపీ సమయంలో ఈదకుండా ఉండాలని మీరు సలహా ఇవ్వబడుతుంది. ఒకవేళ మీరు ఈతకు వెళ్లాలని అనుకున్నట్లయితే, మొదట మీ ఆసుపత్రి టీమ్ తో చర్చించండి. ఇది ఎందుకంటే కీమోథెరపీ సంక్రామ్యతలకు విరుద్ధంగా పోరాడే మీ రోగనిరోధక శక్తిపై ప్రభావం చూపిస్తుంది, దీని వల్ల నీటిలో ఉండే క్రిములు మీకు నష్టాన్ని కలిగించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

రేడియోథెరపీ సమయంలో శారీరక కార్యకలాపాలు

ఒకవేళ మీకు రేడియోథెరపీ జరుగుతున్నట్లయితే, మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉండే నడవడం, సాగడం, యోగావంటి వ్యాయామాలు ఎంతో అనుకూలమైనవి.

రేడియోథెరపీ సమయంలో చర్మ వ్యాధులు సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంటుంది కనుక నీటిలో ఉండే కెమికల్స్ వల్ల మీ చర్మం ప్రతిచర్మ జరిపే ప్రమాదం ఉంటుంది కనుక ఈతకు వెళ్లవద్దని మీకు సలహా ఇవ్వబడుతుంది.

రేడియోధేరీ తరువాత ఒకవేళ మీకు చర్మ ప్రతిక్రియ లేనట్లయితే, అతి పూర్తిగా సర్దుబాటు అయ్యేంత వరకు ఈదకుండా ఉండటం మంచిది.

హార్మోన్ థెరపీని చేయించుకునే సమయంలో శారీరక కార్యకలాపాలు

రోగ్స్ చికిత్సలు (అనాస్ట్రోజోల్, లెట్రోజోల్, ఎక్సిమెస్టాన్ వంటివి) శరీరంలో ఉండే ఈస్ట్రోజన్ తగ్గించడం లేదా కణాల్లో ఉండే ఆస్ట్రోజన్ యొక్క ప్రభావాన్ని బ్లాక్ చేయడం చేస్తుంది. ఇది, ఆస్ట్రోఫోరోసిస్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

దిగువ పేర్కొన్నవాటిని చేయడం ద్వారా మీరు మీ ఎముకలను బలోపేతంగా ఉంచుకోవడంతోపాటుగా ఆస్ట్రోఫోరోసిస్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు

- బరువులను మోసే వ్యాయామాలు, నడవడం, డ్యాన్సింగ్ మరియు మెట్లను ఎక్కడం.
- రెసిస్టివ్ ట్రైనింగ్ ( మరో వస్తువు యొక్క బరువుకు విరుద్ధంగా పనిచేయడం), గోడకు విరుద్ధంగా పైస్ అప్లు లేదా తేలికపాటి వస్తువులను ఎత్తడం వంటివి.

హార్మోన్ థెరపీలు నొప్పి మరియు కీళ్ల నొప్పి రావచ్చు వ్యాయామాలు చేయడం మరియు పెయిన్ రిలీఫ్ ఔషధాలను తీసుకోవడం ద్వారా దీని నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు

హార్మోన్ థెరపీ వల్ల వేడి బొబ్బలు రావడం వంటి దుష్ప్రభావాలంటాయి, రెగ్యులర్ గా నడవడం లేదా ఈదడం వంటి వ్యాయమాలు చేయడం ద్వారా వీటిని తగ్గించవచ్చు.

చికిత్స తరువాత శారీరక కార్యకలాపాలు

చికిత్స తరువాత, మీ రోగనిర్ధారణకు ముందుకు మీరు ఎటువంటి శారీరక కార్యకలాపాలు చేయగలుగుతున్నారో దానికి మీరు తిరిగి రావచ్చు. మీ పూర్వస్థాయికి రావడానికి పట్టే సమయం మారవచ్చు, అందువల్ల వాస్తవికంగా ఉండండి మరియు దానిని క్రమేపీ పెంచుకంటూ వెళ్లండి. ఒకవేళ మీరు ఏదైనా విభిన్నంగా ప్రయత్నించాలని అనుకున్నట్లయితే, లేదా మీ సాధారణ రోటిన్ని తిరిగి ప్రారంభించడం కొరకు ఆందోళన చెందుతున్నట్లయితే, మీ సైషియన్ తో మాట్లాడండి

ఒకవేళ మీకు ఆస్ట్రోఫోరోసిస్ ఉన్నట్లయితే శారీరక కార్యకలాపం

ఒకవేళ మీకు ,ఉన్నట్లుగా నిర్ధారణ చేయబడినట్లయితే, జంప్ చేయడం, పరిగెత్తడం, జాగింగ్ లేదా స్కిప్పింగ్ వంటి అధిక ప్రభావ వ్యాయామాలను పరిహరించండి.

విరిగి ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే మీకు ఒక ప్రత్యేక వ్యాయామ ప్రోగ్రామ్ సిఫారసు చేయబడుతుంది. సలహా కొరకు మీ సైషియన్ తో మాట్లాడండి

శారీరక కార్యకలాపం మరియు లింఫాడెమా

శరీరం యొక్క ఉపరితల కణజాలాల్లో లింఫ్ ద్రవం చేరుకోవడం వల్ల కలిగే వాపును అని అంటారు, మరియు శస్త్రచికిత్స లేదా రేడియో థెరపీ వల్ల లింఫాటిక్ సిస్టమ్ కు కలిగిన నష్టం ఫలితంగా ఇది వాటిల్లవచ్చు. అత్యంత సాధారణ లక్షణాల్లో చేతుల్లో వాపు కనిపిస్తుంది, చేతులు మరియు కాళ్లలో కూడా వాపు కనిపిస్తుంది, అయితే, రొమ్ము లేదా ఛాతీ ప్రాంతం కూడా ప్రభావితం అవుతుంది. వ్యాయామం వల్ల లింఫాడెమా మరింత క్షీణించకుండాను మరియు ఇది రోగిలక్షణాలు మరింత తగ్గిలా చేస్తుంది.

మీ లింఫాడెమా యొక్క తీవ్రతను, గుండె జబ్బు లేదా ఆర్థరైటిస్ వంటి ఏదైనా ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులున్నాయా అనే దానిని బట్టి వ్యాయామం యొక్క రకాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. మీ లింఫాడెమా యొక్క స్థాయిని బట్టి మీకు ఏది తగినదనే విషయాన్ని మీ వైద్యుడు మీతో మాట్లాడతాడు

మీ వ్యాయామాలను ఎంచుకునే సమయంలో, ఏరోబిక్ వ్యాయామాలపై దృష్టిసారించండి మరియు ఇది కండరాల్లో సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి దోహదపడతాయి,

లింఫాడెమాతో ఉన్నవారికి ఎటువంటి వ్యాయామాలు సూచించాలనే దానిపై ప్రస్తుతం పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి, అయితే యోగ, ఈదడం వంటివాటి వల్ల ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది

కంప్రెషన్ గార్మెట్లు ఉన్నట్లయితే, వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మీరు వాటిని విధిగా ధరించాలి, ఇది లింఫ్ మరియు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఈదే సమయంలో మీరు కంప్రెషన్ గార్మెట్ ధరించాల్సిన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే, నీరు సహజంగానే మీ చేతులపై ప్రభావం చూపుతుంది. అయితే, సాధ్యమైనంత వరకు మీ స్క్రీవ్లను పెట్టుకోవడం మంచిది. ఈదే సమయంలో లేదా తరువాత మీ చేతుల్లో వాపు ఉన్నట్లుగా మీరు గమనించినట్లయితే, ఈదే సమయంలో కంప్రెషన్ గార్మెట్ ధరించాలా లేదా అనే విషయం గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.