

Οι πάσχοντες από καρκίνο που κάνουν θεραπεία γι' αυτό, άκουγαν μέχρι πρότινος τους γιατρούς να τους συνιστούν να ξεκουράζονται όσο περισσότερο μπορούν, για να διαθέτουν όλες τις δυνάμεις τους στην μάχη με την επίφοβη ασθένεια.

Με το πέρασμα του χρόνου, όμως, ολοένα περισσότερες μελέτες έδειξαν ότι όσοι μένουν δραστήριοι καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας τους, έχουν περισσότερες πιθανότητες να νικήσουν τη νόσο.

Τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν είναι τόσο πολλά, ώστε το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητιατρικής (ACSM) αποφάσισε να αναθεωρήσει τις εθνικές οδηγίες του που αφορούν την γυμναστική και τον καρκίνο.

Η νέα σύσταση: Οι ασθενείς που κάνουν θεραπεία, αλλά και όσοι την έχουν ολοκληρώσει, πρέπει να προσπαθούν να γυμνάζονται όσο και οι υγιείς, δηλαδή να αφιερώνουν περίπου 150 λεπτά την εβδομάδα σε μετρίως εντάσεις αεροβικές δραστηριότητες. Πρέπει επίσης να κάνουν ασκήσεις αντίστασης και διατάσεις (στρέτινγκ).

«Η γυμναστική είναι εξαιρετικά σημαντική για τους καρκινοπαθείς, όμως πάρα πολλοί γιατροί και επαγγελματίες της Υγείας ανησυχούν για το αν είναι ασφαλής, ιδίως στη διάρκεια της θεραπείας», λέει η δρ Κολίν Ντόιλ, διευθύντρια του Τομέα Διατροφής & Φυσικής Δραστηριότητας της Αμερικανικής Εταιρείας Καρκίνου (ACS).

«Οι οδηγίες του ACSM πραγματικά ξεκαθαρίζουν σε μεγάλο βαθμό το τοπίο και υπογραμμίζουν πως η άσκηση είναι ασφαλής και εφικτή, και πρέπει να συνιστάται στους πάσχοντες από καρκίνο».

«Οι νέες οδηγίες αποτελούν μια σημαντική, ριζική

«Αν έχετε καρκίνο, φροντίστε να γυμνάζεστε...»



αλλαγή στην αντιμετώπιση του καρκίνου», λέει η δρ Κάθριν Σμιτζ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Επιδημιολογίας & Βιοστατιστικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Πενσιλβάνια, η οποία στις αρχές του καλοκαιριού παρουσίασε τις νέες οδηγίες στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Ογκολογίας (ASCO).

«Ό,τι συστάσεις υπάρχουν προς όλους τους ενήλικες, ισχύουν και για τους ασθενείς με καρκίνο που υποβάλλονται σε θεραπεία. Οι νέες οδηγίες αποτελούν ορόσημο στην αντιμετώπιση του καρκίνου, διότι έως τώρα η σύσταση ήταν "με το μαλακό, μην πιέξεις τον εαυτό σου". Αυτό όμως έχει πλέον αλλάξει. Η άσκηση όχι μόνο είναι ασφαλής, αλλά παρέχει πολλά οφέλη στους καρκινοπαθείς που κάνουν θεραπεία».

Τα οφέλη

Το κυριότερο όφελος είναι ότι αυξάνει τις πιθανότητες επιβίωσης. Ως φαίνεται, βοηθεί τον οργανισμό να ανταποκρίνεται καλύτερα στη δράση των αντικαρκινικών θεραπειών, όπως η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία.

«Υπάρχουν πολλά υποσχόμενα στοιχεία ότι η γυμναστική κάνει την αντικαρκινική θεραπεία πιο αποτελεσματική», λέει η δρ Σμιτζ. «Οι ασθενείς με καρκίνο του μαστού λ.χ. που κάνουν ασκήσεις αντίστασης, έχει αποδειχτεί ότι έχουν αυξημένες πιθανότητες να αντέξουν πλήρεις δόσεις χημειοθεραπείας, οι οποίες συχνά μειώνονται επειδή οι παρενέργειές τους αποδεικνύονται δυσβάσταχτες».

Άλλα οφέλη της άσκησης για τους ασθενείς που κάνουν θεραπεία, αλλά και για εκείνους που την έχουν ολοκλη-

ρώσει είναι:

* Μειωμένη κόπωση. Η αεροβική μειώνει την ανάγκη για φάρμακα που θα αυξήσουν τα ερυθρά αιμοσφαίρια στο αίμα. Τα επίπεδα των ερυθρών αιμοσφαιρίων μειώνονται εξαιτίας της χημειοθεραπείας και η απώλειά τους ευθύνεται για μεγάλο μέρος της εξουθενωτικής κόπωσης που νιώθουν οι ασθενείς. Με την γυμναστική, η κόπωση περιορίζεται σημαντικά.

* Μειωμένη απώλεια μυϊκής και οστικής μάζας. «Πολλοί ασθενείς χάνουν μυϊκή και οστική μάζα όταν κάνουν χημειοθεραπεία ή ορμονική θεραπεία, γεγονός που οφείλεται τόσο στις θεραπείες όσο και στην ασθένειά τους», εξηγεί η δρ Έλενορ Μ. Γουόλκερ, διευθύντρια του Τομέα Μαστού στο Τμήμα Ακτινοθεραπείας του Νοσοκομείου Χένρι Φορντ, στο Ντιτρόιτ. «Με την συστη-

ματική γυμναστική, όμως, οι απώλειες αυτές μειώνονται».

* Βελτιωμένη ποιότητα ζωής. Οι καρκινοπαθείς που γυμνάζονται αισθάνονται γενικώς καλύτερα – όχι μόνο επειδή νιώθουν λιγότερη κόπωση, αλλά και επειδή αποκομίζουν ψυχικά οφέλη. «Η διάγνωση του καρκίνου προκαλεί έντονο φόβο, στρες και αίσθηση απώλειας του ελέγχου της ζωής μας», λέει η δρ Ντόιλ. «Η γυμναστική καταλαγιάζει αυτούς τους φόβους και ξαναδίνει στους ασθενείς μια αίσθηση ελέγχου».

Η πραγματικότητα

Οι ειδικοί δεν έχουν την απαίτηση από τους ασθενείς να γυμνάζονται όσο θα μπορούσαν, εάν ήταν υγιείς. Ει μη τι άλλο, λένε, είναι δύσκολο να πάει στο γυμναστήριο ένας άνθρωπος που βασανίζεται λ.χ. από τη ναυτία της χημειοθεραπείας.

Τους συνιστούν, όμως, να γυμνάζονται όσο περισσότερο μπορούν. Επιστούν ταυτοχρόνως την προσοχή, διότι το πρόγραμμα ασκήσεως που θα ακολουθεί κάθε ασθενής, θα πρέπει να καταρτιστεί με τρόπο που να ταιριάζει στην κατάσταση του. Υπάρχουν λ.χ. μορφές καρκίνου που καθιστούν εύθραυστα τα οστά, οπότε η γυμναστική δεν θα πρέπει να τους ασκεί μεγάλες πιέσεις.

Άλλες μορφές αυξάνουν δραματικά τον κίνδυνο λοίμωξης επειδή εξασθενούν το ανοσοποιητικό σύστημα, οπότε οι πάσχοντες θα πρέπει να γυμνάζονται μόνοι, μακριά από άλλους ανθρώπους.

Το γενικό μήνυμα, πάντως, είναι ένα: αν έχετε καρκίνο, έχετε περισσότερες πιθανότητες να τον νικήσετε εάν φροντίσετε να γυμνάζεστε συστηματικά – συνεπώς, μιλήστε με τον γιατρό σας για να σας πει τι μπορείτε να κάνετε και τι να αποφεύγετε.

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683