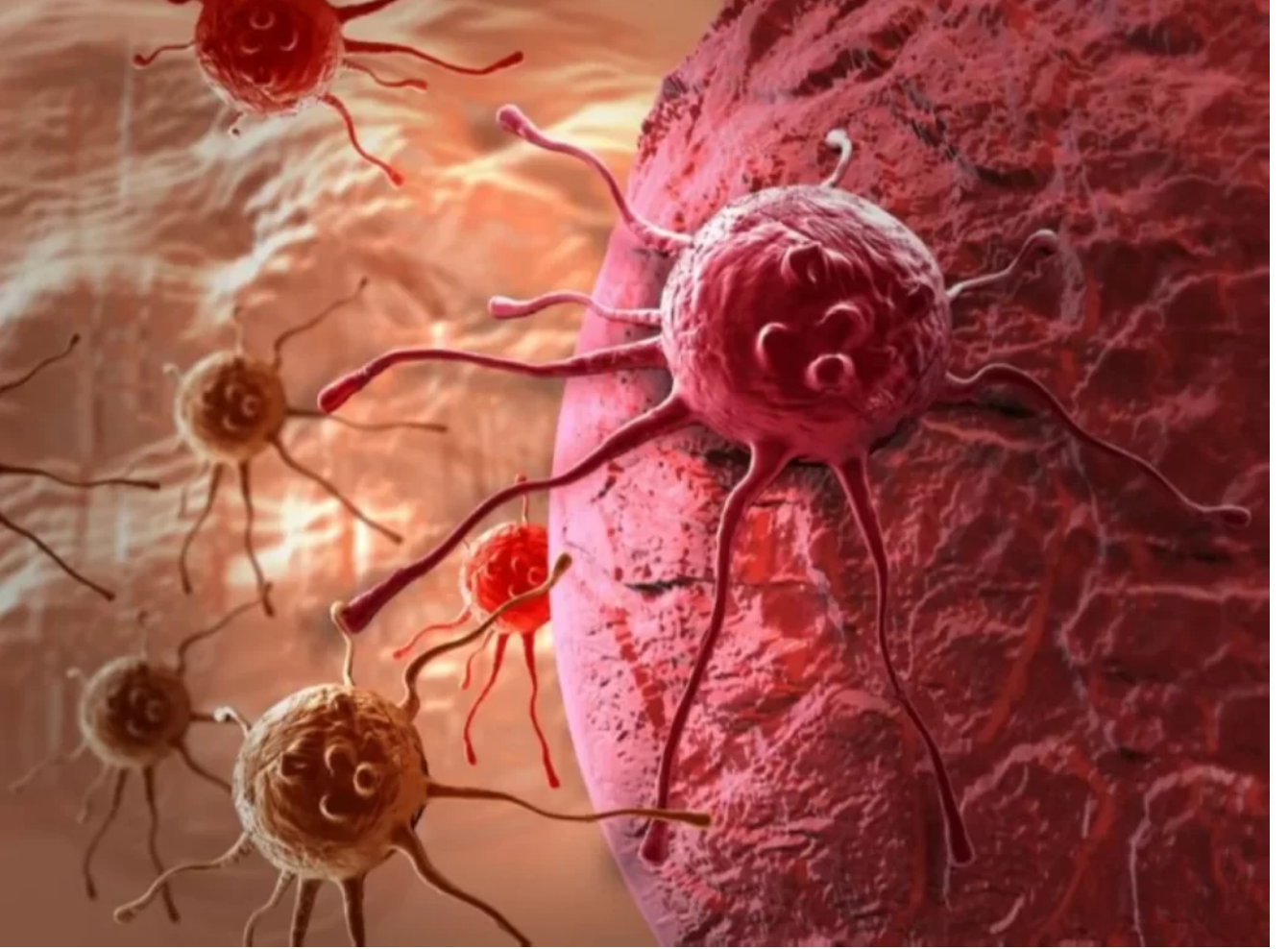


مطالبات طبية بإدراج التمارين الرياضية في علاج السرطان

4 ما يو، 2025



رأت دراسة طبية ضرورة مُلِحَّة في إدراج ممارسة التمارين الرياضية، ضمن الوصفات العلاجية للمرضى الذين يتعالجون من السرطان؛ وذلك لما لها من أثر في مساعدتهم على مواجهة الآثار الجانبية للعلاجات.

النشاط البدني يعزز الصحة النفسية والنوم

ووجدت دراسة طبية حديثة، نُشرت في المجلة البريطانية للطب الرياضي، أن النشاط البدني خلال العلاج من السرطان يمكن أن يعزز الصحة النفسية والنوم.

وجمع باحثون في الصين بيانات من 80 مراجعة منهجية للتحقق من الصلة بين ممارسة التمارين الرياضية وعلاج أنواع مختلفة من السرطان، وهو ما أوضح أن التمارين الرياضية مقارنة بالرعاية

العادية أو عدم ممارسة تمارين، قلت بشكل كبير من الآثار الجانبية ذات الصلة بعلاج السرطان.

وشملت هذه الآثار الجانبية التي تمكن المرضى من تجاوزها بفضل التمارين الرياضية، تلف القلب والأعصاب وتشويش الدماغ، كما وجدت الدراسة أن النشاط البدني في خفض دهون الجسم وتحسين الكتلة النحيلة.

وينظم النشاط البدني مؤشرات الصحة الرئيسية في الجسم مثل مؤشرات الإنسولين والالتهاب، وتشير الدراسة إلى أن التمارين يمكن أن تشمل اليوجا والرياضة العامة لتعزيز جودة النوم و"التاي تشي" من أجل القلق.

ودعا الباحثون لإجراء المزيد من الدراسات للمساعدة على "توضيح" أي نوع محدد من الرياضات يمكن أن يكون مفيداً لعلاج أنواع السرطانات المختلفة.