



قم بتحريك جسمك Move your Body

النشاط البدني والوقاية من السرطان

نحن نعلم أنه من خلال ممارسة النشاط البدني كل يوم والتمتع بنظام غذائي صحي والحفاظ على وزن صحي، يمكنك خفض خطر الإصابة بالسرطان. ونحن نعلم أن هذه العوامل تشكل ما لا يقل عن 30 في المائة من جميع حالات السرطان.

قلة النشاط البدني عامل خطر مهم لسرطان الأمعاء وسرطان الثدي، وربما سرطان البروستات والرحم والرئة. قلة النشاط تسهم أيضاً في زيادة الوزن. زيادة الوزن والبدانة تزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان.

والخبر السار هو يمكنك خفض خطر السرطان عن طريق ممارسة النشاط البدني. النشاط البدني ينظم الهرمونات مثل عامل النمو الذي يشبه الانسولين وهرمون الاستروجين ويؤثر على السرعة التي يمر فيها الغذاء عبر الأمعاء، والحد من الاتصال مع أي من المسرطنات المحتملة.

النشاط البدني يساعد في الحفاظ على وزن صحي، ويمكن أن يحسن من مستويات الطاقة والشعور بالصحة الجيدة.

أن تكون أكثر نشاطاً هي واحدة من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لنفسك

لصحة جيدة، ضع معاً ما لا يقل عن 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل الكثافة في معظم أيام الأسبوع، ويفضل كل الأيام. لا يحتاج النشاط إلى أن يكون مستمر، جلسات من 3 × 10 دقائق هي أيضاً جيدة. وينبغي لكل جلسة نشاط أن تستمر ما لا يقل عن 10 دقائق. للحد من مخاطر إصابتك بالسرطان، كلما كنت أكثر نشاطاً بندياً كلما كنت أفضل.

عندما تتحسن ليقاقتك البدنية أهداف لمدة لا تقل عن 60 دقيقة من النشاط المعتدل الكثافة أو 30 دقيقة من النشاط القوي الكثافة في كل يوم.

النشاط البدني المعتدل يتضمن أي نشاط يمكنك فيه القيام بمحادثة، مثل المشي السريع. النشاط البدني القوي يشمل كل نشاط يمكن أن يجعلك 'تلهث'، مثل السباحة السريعة وركوب الدراجات والركض وغيرها.

البداية

إذا كنت غير نشيطاً بندياً لبعض الوقت، فمن الأفضل أن تبدأ ببطء. البدء بقوة في وقت مبكر جداً يمكن أن يسبب الألم والضرر.

نصائح للبدء

- دع الأصدقاء ينضموا إليك. سوف يعطوك المشاركة والدافع.
- فكر في الحركة كفرصة وخطط للمستقبل.
- ضع الأهداف وتحدي نفسك لبناء مستويات النشاط البدني الخاص بك.
- إذا كنت نشطاً في الهواء الطلق تذكر أن تكون ذكياً بالنسبة للتعرض للشمس.
- اشرب الماء قبل وأثناء وبعد النشاط.

نصائح للمنزل

- قم بإطفاء التلفزيون والكمبيوتر واستخدم هذا الوقت لتكون نشطاً.
- قم بالمشي أو ركوب الدراجة إلى المتاجر المحلية.
- قم بالبستنة أو الأعمال المنزلية.
- كونوا نشيطين كأسرة.
- اصطحب أطفالك إلى المدرسة مشياً.

نصائح للعمل

- اذهب إلى العمل بواسطة وسائل النقل العام، إنزل في محطة سابقة من مكان العمل وامشي بقية الطريق.
- قم بإيقاف سيارتك -10 15 دقيقة بعيدة عن مكان العمل، وامشي بقية الطريق.
- امشي مع زملاء في وقت الغداء.
- قم بصعود الدرج، وليس بالمصعد.
- ممارسة النشاط البدني، مثل الأكل الصحي، يتطلب بعض التفكير كل يوم. ويحتاج أيضاً إلى الحفاظ عليه على مدى العمر. النشاط البدني المنتظم سوف يعطيك طاقة إضافية ويجعلك تشعر بأنك أفضل.
- تذكر، إذا كان لديك أية مخاوف أو أسئلة، الرجاء الاتصال بطبيبك.

طرق للحد من خطر إصابتك بالسرطان

ما هي حصيلة جمعك؟

(ضع علامة صح إذا كنت في حاجة إلى اتخاذ إجراءات)

- الإقلاع عن التدخين
- كن ذكياً بشأن التعرض للشمس (SunSmart)
- حافظ على وزن سليم للجسم
- كن أكثر نشاطاً بندياً
- تناول الأكل الصحي وقم بإتباع نظام غذائي متوازن
- تجنب تناول الكحول أو الحد منها

أين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

خط مساعدة لمجلس السرطان على الرقم 13 11 20

المعلومات والدعم لك ولعائلتك بتكلفة مكاملة محلية في أي مكان في أستراليا.

موقع الأنترنت لمجلس سرطان

(مع وصلات إلى مجالس السرطان في الولايات والاقليم)

www.cancercouncil.com.au

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50