



Δελτίο τύπου για τον εορτασμό της παγκόσμιας ημέρας κατά του καρκίνου

Στις 4 Φεβρουαρίου εορτάζεται η παγκόσμια ημέρα κατά του καρκίνου. Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι συχνά εμφανίσιμος, ο οποίος ευθύνεται για το 34% περίπου των θανάτων από καρκίνο στους άνδρες και για το 23% στις γυναίκες. Το κάπνισμα ευθύνεται για όλους τους τύπους του καρκίνου του πνεύμονα, εκτός από το αδενοκαρκίνωμα. Ένα στα επτά άτομα που καπνίζουν άνω των δύο πακέτων ημερησίως, θα πεθάνει από καρκίνο του πνεύμονα. Η ιατρική αντιμετώπιση εξαρτάται από την έκταση της νόσου. Η χειρουργική αντιμετώπιση, η χημειοθεραπεία και η ακτινοβολία φέρουν καλά αποτελέσματα μέχρι και πλήρη ίαση, όταν η νόσος βρίσκεται σε αρχικά στάδια.

Τα συμπτώματα που σχετίζονται με το καρκίνο του πνεύμονα είναι η δύσπνοια, η κόπωση, ο πόνος και η καχεξία που συμβάλλουν στη μειωμένη φυσική και ψυχοκοινωνική κατάσταση και ποιότητα ζωής του ασθενούς (Ozalevli, 2013). Η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση, είτε σε προεγχειρητική ή μετεγχειρητική φάση, είτε σε ασθενείς με ανεγχείρητο καρκίνο του πνεύμονα, είναι μεγίστης σημασίας, καθώς προσφέρει πολλαπλά οφέλη μέσω της εκμάθησης του σωστού τρόπου αναπνοής για μειωμένη δύσπνοια, στην απομάκρυνση των βρογχικών εκκρίσεων, στην πρόληψη των επιπλοκών λόγω της ακινητοποίησης και της συμμετοχής σε δομημένο και εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης για βελτίωση της μυϊκής δύναμης και της λειτουργικής ικανότητας στις καθημερινές δραστηριότητες.

Οι προεγχειρητικές παρεμβάσεις, βασισμένες σε μέτρια αερόβια άσκηση, όπως έντονο περπάτημα, ελαφρύ τρέξιμο, ανέβασμα σκάλας, ποδήλατο, κολύμπι, χορός, συμβάλλουν στη βελτιωμένη λειτουργική χωρητικότητα και μειώνουν τη μετεγχειρητική νοσηρότητα, ενώ, η εφαρμογή μόνο μετεγχειρητικών παρεμβάσεων δεν μειώνει τις μετεγχειρητικές πνευμονικές επιπλοκές ή τη παραμονή στο νοσοκομείο (Rodriguez-Larrad et al., 2014). Ένα δομημένο, υπό καθοδήγησης ενδονοσοκομειακό πρόγραμμα 6 εβδομάδων, σε ασθενείς με καρκίνο πνεύμονα που κάνουν χημειοθεραπεία, βελτίωσε τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, τη λειτουργική ικανότητα, το άγχος και τις αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις (Quist et al., 2015). Επίσης, ένα δομημένο πρόγραμμα 24 εβδομάδων άσκησης υπό καθοδήγηση σε ασθενείς με ανεγχείρητο καρκίνο βελτίωσε την ποιότητα ζωής, τη φυσική απόδοση, την αυτο-αποτελεσματικότητα και αύξησε τους κοινωνικούς, ψυχολογικούς και ανοσολογικούς παράγοντες (Wiskemann et al., 2016). Ως εκ τούτου, ο φυσικοθεραπευτής έχει καθοριστικό ρόλο στη διεπιστημονική ομάδα για την πρόληψη και ανακούφιση των συμπτωμάτων της νόσου, με στόχο τη βελτίωση της καθημερινότητας αυτών των ασθενών.

Το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α) του [Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών](#) (Π.Σ.Φ.) ενημερώνει το ευρύ κοινό για τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης, πρόληψης και φυσικοθεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών με καρκίνο του πνεύμονα.