

암이 있는 회원 지도하기

암은 미국에서 사망 원인 2위입니다. 그러나 암 진단 전과 진단 중, 진단 뒤의 신체활동은 더 좋은 건강 결과와 이어진다고 알려져 있습니다.

살펴야 할 점

아직 암 종류별로 따로 정해진 운동 지침은 없습니다. 회원에게 신체 장애가 함께 있다면 그 장애에 대한 지침을 따르세요. 암 치료가 끝난 뒤 신체활동이 끊기지 않도록 되도록 애쓰세요.



암의 위험 요인

바꿀 수 없는 것

- 유전자 변이
- 호르몬 불균형
- 가족력
- 나이

바꿀 수 있는 것

- 흡연과 담배 사용
- 식습관과 비만
- 음주
- 햇빛·자외선 노출
- 방사선 노출
- 발암물질 노출
- 만성 염증
- 면역 억제
- 운동 부족



암과 관련된 장애

- 폐, 심장, 뇌, 이자 같은 주요 장기의 기능 저하
- 항암제로 인한 말초신경병증(CIPN)처럼 감각에 생기는 문제
- 뼈와 관절 손상, 골다공증
- 유방절제술 등 신체 일부의 절제
- 척수 종양으로 인한 마비



암 치료에 따르는 주의 사항

일부 암 치료는 운동과 관련해 주의해야 할 상태를 일으킵니다. 예를 들면 다음과 같습니다.

- 메스꺼움
- 피로
- 면역 억제
- 자극에 예민해짐