

# JAK AKTYWNI ŻYĆ Z NOWOTWOREM?

*Jak aktywnie żyć z nowotworem* – to tytuł poradnika dla osób chorujących na nowotwory, a także dla ich rodzin, pragnących aktywnie uczestniczyć w procesie leczenia swoich bliskich. Redaktorami książki, która ukazała się właśnie nakładem Fundacji Centrum Leczenia Szpiczaka, są Artur Jurczyszyn z Kliniki

Hematologii UJ CM oraz Piotr J. Majcher z Zakładu Rehabilitacji i Fizjoterapii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie.

*Wśród autorów książki są zarówno eksperci z danej dziedziny – lekarze praktycy, znani i szanowani polscy naukowcy, jak i osoby, które walczyły z chorobą nowotworową. Staraliśmy się, by język*

*publikacji był zrozumiały dla każdego oraz aby przekazane informacje były zawsze poparte dowodami naukowymi i praktyką kliniczną, a także rzetelną wiedzą – podkreślają redaktorzy we wstępie do książki.*

**Red.**

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO PREWENCJA CHOROBY NOWOTWOROWEJ

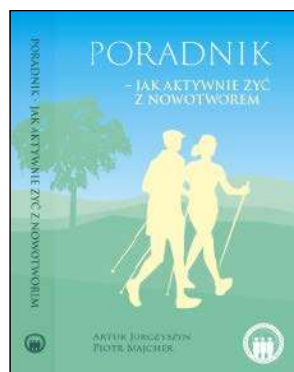
Jak aktywnie żyć z nowotworem? – to pytanie zadaje wiele osób z wywiadem onkologicznym. Jeszcze więcej nie wie, że można, a nawet trzeba tak żyć na co dzień. Obecnie chorobę nowotworową coraz częściej traktujemy jak chorobę przewlekłą, a nie śmiertelną, jak to było jeszcze w XX wieku. Dzisiaj wiemy, że aktywność fizyczna, sport uprawiany rekreacyjnie i prawidłowe odżywianie są traktowane jako prewencja pierwotna i wtórna choroby nowotworowej.

Warto pamiętać, że aktywność fizyczna, bez względu na to, jakie przyjmuje formy, i odpowiednio zbilansowana dieta chronią w od 30 do 50 procent przypadków przed zachorowaniem na nowotwór złośliwy. Jak wynika z wielu badań naukowych, po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej oraz w jego trakcie ruch i odpowiednie odżywianie zabezpieczają przed wznową nowotworu złośliwego lub przedwczesną śmiercią w około 30 procent przypadków. Bez względu na ostateczny wynik leczenia choroby nowotworowej aktywność fizyczna oraz sport uprawiany rekreacyjnie wpływają znacząco na poprawę jakości życia osób z wywiadem onkologicznym.

Jak więc aktywnie żyć z nowotworem? Trzeba najpierw dokładnie prze-

czytać poradnik, znaleźć w poszczególnych rozdziałach informacje dotyczące konkretnych zagadnień związanych z uprawianiem sportu rekreacyjnego czy innych zajęć ruchowych oraz zalecanej diety, w zależności od nowotworu czy problemów związanych z kinezyfobią, aktywnością ruchową po przeszczepie szpiku kostnego, problemem zaburzeń krzepnięcia, nietrzymania moczu i stolii u osób z chorobą nowotworową. Kolejnym etapem w osiągnięciu zamierzonego celu jest codzienne aktywne postępowanie według zaleceń zawartych w tym poradniku.

Poradnik wypełnia lukę wydawniczą w zakresie literatury poświęconej zagadnieniom codziennego życia i poprawy jego jakości w odniesieniu do osób z wywiadem onkologicznym oraz ich rodzin i opiekunów. Dotyczy pacjentów w trakcie leczenia hematologicznego lub onkologicznego oraz po zakończeniu terapii skojarzonej, na którą składają się zarówno chemioterapia, radioterapia, hormonoterapia oraz immunoterapia, jak i leczenie



Poradnik wydany przez Fundację Centrum Leczenia Szpiczaka

celowane – skierowane specyficznie przeciwko określonym zaburzeniom doprowadzającym do choroby nowotworowej. Należy pamiętać o zasadzie, że nie choruje sam pacjent, ale także jego najbliżsi, zazwyczaj całe rodziny. [...]

Będziemy niezmiernie wdzięczni za przekazywanie nam przez czytelników uwag i propozycji dodatkowych zagadnień, które powinny być poruszone

lub rozszerzone w kolejnych wydaniach poradnika *Jak aktywnie żyć z nowotworem*, bo wyobrażamy sobie, że będzie to poradnik aktywny, stale aktualizowany i rozwijany o nowe zagadnienia. [...]

Poradnik ukazał się w szczycie światowej pandemii COVID-19, w nadziei, że wyposażając czytelników w fachową wiedzę i zachęcając ich do dbania o zdrowie, pomożemy im lepiej przetrwać ten trudny czas.

**Artur Jurczyszyn**  
Klinika Hematologii UJ CM

**Piotr J. Majcher**  
Zakład Rehabilitacji i Fizjoterapii  
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie