

รู้พื้นฐานของโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว สมรรถภาพร่างกาย



สุขภาวะที่ดี

หลังจากการวินิจฉัยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว สำหรับคุณหรือคนที่คุณรัก การพูดคุยกันครั้งแรกมุ่งเน้นไปที่การรักษาและการให้ยา ยาและข้อปฏิบัติ แม้ว่าสิ่งเหล่านี้จะมีความสำคัญอย่างชัดเจน แต่ก็มีความสำคัญเช่นกันที่จะต้องส่งเสริมความรู้สึกโดยรวมของสุขภาวะที่ดี

การศึกษาหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าความคิดของผู้ป่วยและสุขภาวะที่ดีสามารถมีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อผลการรักษา ข้อมูลส่วนใหญ่ที่ให้ไว้ที่นี่ไม่ได้มีไว้สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวเท่านั้น แต่ยังใช้ได้เป็นอย่างดีเท่าเทียมกันกับทุกคนในชีวิตประจำวัน

ภาพรวมง่ายๆ นี้ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อแทนที่คำแนะนำเฉพาะใดๆ ที่ทีมแพทย์ของคุณอาจให้ได้
มันขึ้นอยู่กับสภาพของคุณเอง

สมรรถภาพร่างกาย

สุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวันเป็นการผสมผสานระหว่างปัจจัยต่างๆ ซึ่งรวมถึงการรักษาความฟิต ให้แน่ใจว่าความยืดหยุ่นของคุณ การเคลื่อนไหว ความแข็งแรง และ หัวใจและหลอดเลือดที่แข็งแรงได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องซึ่ง มีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพโดยทั่วไปของคุณ โดยไม่คำนึงถึงว่าคุณจะเป็นโรคโลหิตจางหรือไม่ก็ตาม

การดูแลรักษาหรือการฟื้นฟูระดับความฟิตของคุณภายหลังความเจ็บป่วยมักจะรู้สึกท้าทาย แต่ให้มั่นใจว่าถ้าคุณออกกำลังกายอย่างเพียงพอได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถทำได้ ผลลัพธ์ที่ดีในทุกระดับและทุกระยะของโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว เมื่อรวมกับด้านอื่น ๆ ของสุขภาวะที่ดี (อาหาร) สามารถช่วยรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ซึ่งช่วยลดผลกระทบจากผลข้างเคียงได้

หลักการของการรักษาความฟิต กับโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวหรือแม้กระทั่งเมื่อภูมิคุ้มกันบกพร่อง (โดยทั่วไปหากเคยทำการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิด) ไม่แตกต่างกันไปจาก

คนปกติที่มีสุขภาพแข็งแรง แม้ว่าคุณอาจพบว่า พลังงานและความแข็งแรง ของคุณได้รับผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ว่าจากสภาพหรือการรักษาและจะต้องปรับเปลี่ยน

เป้าหมายและความคาดหวังไปในระดับที่ต่ำกว่าก็ตาม สิ่งสำคัญคืออย่าหยุดออกกำลังกาย เพื่อรักษา

นิสัยการออกกำลังกายในระยะยาวเป็นเรื่องพื้นฐานของสุขภาวะที่ดี ทีมสนับสนุนของคุณ จะกระตุ้นให้คุณออกกำลังกายในทุกขั้นตอนของการรักษาอย่างแน่นอน

ฉันควรออกกำลังกาย อะไร?

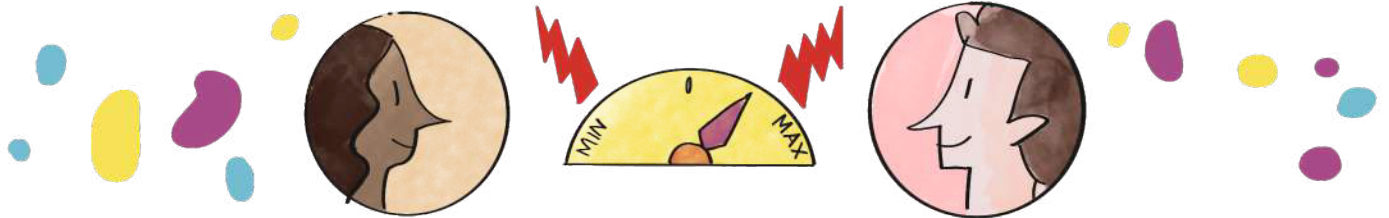
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นประจำ เป็นการผสมผสานที่สมดุล
ของการออกกำลังกาย ต่อไปนี้



สำหรับคนที่มีสุขภาพปกติ เป้าหมายทั่วไป อยู่ที่ประมาณ **150** นาทีของการ
ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอระดับปานกลางต่อสัปดาห์ บวก **2**
ช่วงของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงสำหรับกล้ามเนื้อทั้งหมด
(การฝึกน้ำหนักหรือความต้านทาน) สำหรับหลายๆคนอาจจะเป็นการ
เดิน **30** นาที **5** ครั้ง และออกกำลังกายในโรงยิม **2** ครั้ง

อย่างไรก็ตาม เมื่อต้องเผชิญกับความแข็งแรงและความแข็งแรงที่ลดลง การผสมผสาน
ทางเลือกอาจรู้สึกบรรลุผลสำเร็จมากกว่า เดินสั้นหลายครั้ง (**5** นาที) ในแต่ละวันเพื่อให้มี
เวลาได้พักผ่อนและฟื้นฟู การค้นหารูปแบบที่ปฏิบัติสม่ำเสมอที่จะออกกำลังกายและเสริมสร้าง
กล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ ขณะนั่งพักจะช่วยลดความอ่อนเพลียได้
เหนือสิ่งอื่นใด สิ่งสำคัญคือการคงความเคลื่อนไหวเอาไว้ แม้ว่าครอบครัวหรือเพื่อน
ต้องการช่วยคุณ ลุกขึ้น ชักผ้า ทำความสะอาด ทำอาหาร ทำเครื่องดื่ม รดน้ำต้นไม้ งาน
ประจำวันทั้งหมดจะมอบโอกาสเล็กๆ น้อยๆ ให้เคลื่อนไหว ยืดตัว และบิดตัว

จะต้องมีสักวันที่คุณรู้สึกว่าคุณเป็นคนที่ไม่มีแรงทำอะไรได้เลยโดยเฉพาะระหว่างการรักษา แต่สิ่งสำคัญคือต้องให้เกิดสิ่งเหล่านี้ให้น้อยที่สุด
ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างความสามารถทางกายภาพและ
แรงจูงใจทางจิต ธรรมชาติของความเหนื่อยล้าต้องการ
ทั้งการพักผ่อนและการออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเหนื่อยล้าได้ **40-50%!**



การออกกำลังกายหัวใจและหลอดเลือด

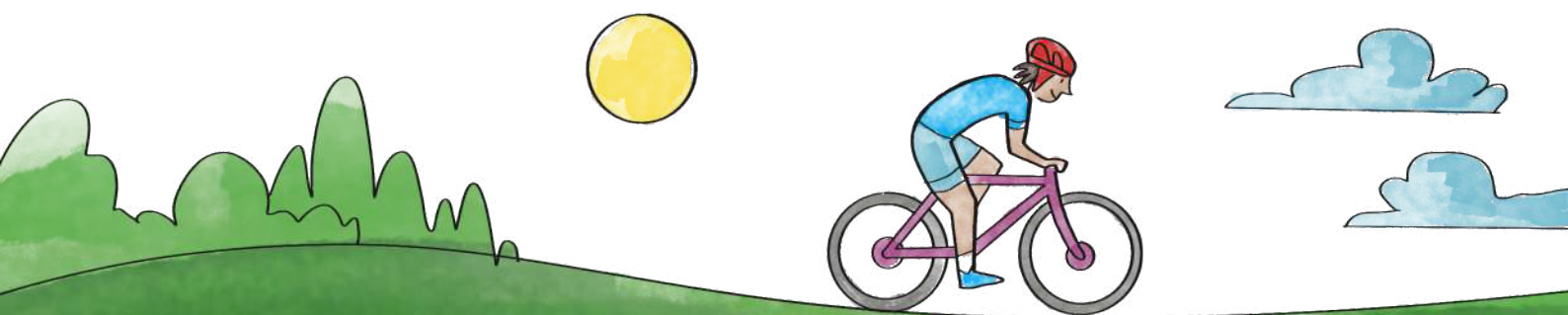
มะเร็งเม็ดเลือดขาวส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบของเลือดและสามารถเปลี่ยนแปลงปริมาณออกซิเจนที่จะส่งไปยังส่วนต่างๆได้ นี่อาจหมายถึงระดับพลังงานที่ลดลง ความเหนื่อยล้าเร็วขึ้น และบางทีอาจส่งผลต่อความรู้สึกของการหายใจไม่ออก แม้กำลังเผชิญกับข้อจำกัดที่เป็นไปได้เหล่านี้ การออกกำลังกายการระบบการหมุนเวียนอย่างเต็มรูปแบบอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญ

การเดินเป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ง่ายที่สุดแม้จะเป็นการเดิน 5 นาที ระยะสั้นก็ตาม
สร้างความแตกต่างและไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์อะไรเป็นพิเศษ

การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ยอดเยียมเช่นกัน การขี่จักรยานในที่แจ้งหรือขี่จักรยานอยู่กับที่ในร่ม
มันสามารถเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ใช้แรงกระแทกต่ำที่ยอดเยียม

หากคุณไม่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (และไม่มีการใส่หลอดสวนไว้) การว่ายน้ำก็เป็นออกกำลังกายแบบครอบคลุมและมีแรงกระแทกต่ำที่ยอดเยียมอีกชนิดหนึ่ง

การเดินร่าเป็นอีกวิธีหนึ่งในการออกกำลังกายในรูปแบบสังคมที่เป็นมิตรที่ยอดเยียม

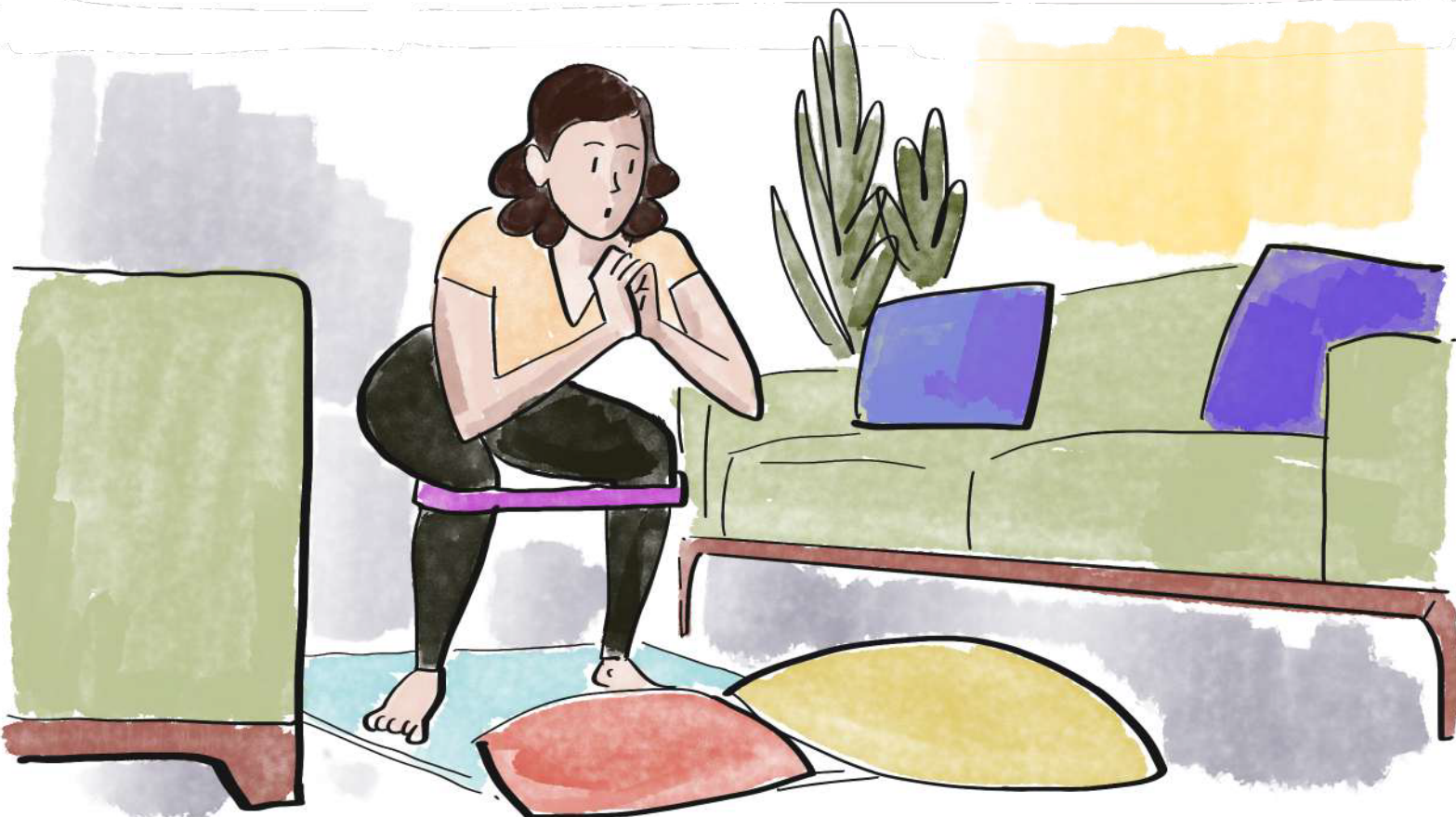


การฝึกความต้านทาน ความแข็งแรง

เมื่อรู้สึกไม่สบาย กิจกรรมทางกายจะลดลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อรวมกับสิ่งนี้ ความต้องการทางกายภาพของการรักษาสามารถบังคับร่างกายให้ใช้พลังงานสำรองระยะยาวได้ ทั้งสองอย่างนี้สามารถนำไปสู่การลดมวลกล้ามเนื้อและทำให้กระดูกอ่อนแอลง

เพื่อชดเชยสิ่งนี้ สิ่งสำคัญคือกล้ามเนื้อของร่างกายได้ถูกใช้ การออกกำลังกายหัวใจและหลอดเลือดจะช่วยให้บางส่วน แต่การฝึกความแข็งแรงโดยเฉพาะเป็นสิ่งสำคัญ นี่ไม่จำเป็นต้องหมายถึงการไปโรงยิมเพื่อยกน้ำหนักมากๆ การออกกำลังกายแบบแรงต้านโดยใช้น้ำหนักของร่างกายเองก็สามารถทำได้ง่ายๆ ที่บ้าน ทางเลือกอื่นๆ อาจเป็นดัมเบลล์ ยางยืดออกกำลังกาย แม้กระทั่งการใช้ขวดน้ำพลาสติกหรือบางทีอาจเป็นผักกระโปง

มีทรัพยากรที่ไม่มีที่สิ้นสุดสำหรับการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง: ชั้นเรียน หนังสือ วิดีโอ แอป เว็บไซต์ ค้นหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เหมาะกับคุณ อาจเป็นเรื่องง่ายๆ เช่นเดียวกับการขึ้นขอบใครหรือสไตล์ ดู้ตัวเลือกต่างๆ ที่มีให้คุณเลือกและให้ลองดู คุณสามารถเปลี่ยนไปอีกแบบหนึ่งได้ตลอดเวลา



ความยืดหยุ่น และ ความเคลื่อนไหว

มีกิจกรรมการออกกำลังกายแบบยืดหยุ่นมากมายและส่วนใหญ่
และยังครอบคลุมถึงการฝึกความเคลื่อนไหวบางอย่างได้ดี
(เพิ่มความแข็งแรงเนื่องจากจะเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวน้ำหนักของร่างกายเอง) การ
ออกกำลังกายที่ยอดเยียมที่ให้ครบทั้งสองอย่างได้แสดงไว้ด้านล่าง
ทั้งหมดนี้สามารถทำได้โดยตัวคุณเองที่บ้าน หรือทางออนไลน์ หรือในห้องฝึก ค้นหาแบบ
ที่คุณชอบ

โยคะ



พิลาทิส



ไทเก็ก



ซิกง



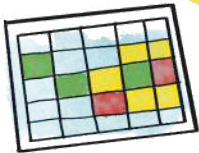
ไม่ว่าคุณจะทำอะไร อย่าเปรียบเทียบความสามารถของคุณ
กับใครก็ตาม มันไม่ใช่การแข่งขัน



ดำเนินต่อไป!

กฎเกณฑ์การออกกำลังกายใดๆ ก็ตามอาจเป็นเรื่องยากที่จะรักษาไว้
มีหลายครั้งที่แม้แต่คนที่มีความฟิตที่สุดก็ยังพบว่ามันเป็นเรื่องยาก
ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับพิเศษบางอย่างที่จะช่วยกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

แผนภูมิการออกกำลังกายหรือแอป
บันทึกและทำเครื่องหมาย
ความสำเร็จรายวันของคุณ



ฟังเพลง
เลือกสิ่งที่คุณชอบ
และนั่นช่วยให้คุณเคลื่อนไหวได้



ออกกำลังกายที่ไหนสักแห่งที่คุณชอบ

คุณไม่จำเป็นต้องไปที่ ยิมเพื่อออกกำลังกาย (เว้นแต่คุณชอบ)
ค้นหา สถานที่ที่คุณเพลิดเพลินกับ
การใช้เวลาอยู่กับที่นั่น. สวน
สาธารณะ ในป่า ริมน้ำ สามารถ
เป็นสถานที่ออกกำลังกายที่ยอด
เยี่ยมได้

ออกกำลังกายกับเพื่อน
การใช้เวลาร่วมกับผู้อื่น
สามารถเป็นแรงจูงใจที่ดีได้



เริ่มต้นอย่างช้าๆ และสร้างมันขึ้นมา
ตระหนักถึงขีดจำกัดของคุณ
อย่าพยายามทำให้เร็วมากเกินไป



ค้นหาการออกกำลังกายที่คุณชอบ

อย่ากลัวที่จะทดลองกับ
การออกกำลังกายที่แตกต่าง
กัน
แน่นอนว่าต้องเป็นแบบที่
เหมาะสมกับคุณ

สมรรถภาพมะเร็งเม็ดเลือดขาว

การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญในการรักษาความฟิตของร่างกาย แม้ว่าตอนคุณไม่สบาย การดูแลร่างกายให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
แสดงในการศึกษาหลายครั้งของฉันว่าให้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้น
สภาพและการรักษาทั้งสองรวมกันทำให้ดูเหมือนว่าเป็นงานที่เป็นไปไม่ได้
การตระหนักถึงขีดจำกัดของคุณ อย่าลืมเพิ่มการออกกำลังกายให้กับวันเวลาของคุณ
สามารถกระตุ้นให้มีการพัฒนาผลลัพธ์ได้จริงและวัดผลได้
ทุกๆขั้นตอนที่เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยที่ได้ทำไปสามารถสร้างความแตกต่างได้อย่างแท้จริง
ต่อสภาวะที่ดีของคุณในขณะที่คุณก้าวไปข้างหน้า



ขอความช่วยเหลือ

ตลอดการรักษาของคุณและต่อจากนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่
คุณได้รับความช่วยเหลือที่ต้องการทั้งทางร่างกายและทางร่างกาย
ทางอารมณ์. สิ่งนี้ใช้ไม่เพียงแต่กับผู้ป่วยเท่านั้น แต่ยังรวมถึงด้วย
คนที่อยู่รอบตัวพวกเขาด้วย เราสนับสนุนให้คุณทุกคนเข้าถึง
องค์กรผู้ป่วย องค์กรเหล่านี้สามารถให้การสนับสนุนและคำแนะนำที่หลากหลายสำหรับทุก
คน
ที่ได้รับผลกระทบจากการวินิจฉัย จากผู้ที่เข้าใจว่ามันเป็นอย่างไรจริงๆ คุณไม่จำเป็นต้อง
เผชิญสิ่งนี้เพียงลำพัง

