

همه چیز درباره سرطان معده؛ علائم، روش‌های تشخیص و درمان آن

سرطان معده ناشی از تجمع غیرطبیعی گروهِی از سلول‌ها در معده است که در نهایت باعث تشکیل توده‌ای در معده می‌شود. بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی سالانه ۷۲۳۰۰۰ نفر در اثر این سرطان از دنیا می‌روند. سرطان معده پنجمین سرطان شایع در جهان است و از نظر تعداد مرگ‌ومیر در میان سرطان‌ها، سومین سرطان کشنده در سراسر جهان است. بر اساس اعلام وزارت بهداشت جمهوری اسلامی ایران، سرطان معده شایع‌ترین سرطان در بین مردان ایرانی است.

علائم سرطان معده چیست؟ علل سرطان معده چیست؟ با ادامه‌ی این مطلب همراه باشید تا سرطان معده را بهتر بشناسید.

در ایالات متحده تقریباً ۲۵۵۰۰ مورد جدید سرطان معده در سال شناسایی می‌شود؛ این تعداد تقریباً معادل ۲ درصد از کل سرطان معده جهان در سال است. اغلب افرادی که به این سرطان مبتلا می‌شوند، زمانی از بیماری خود اطلاع می‌یابند که بیماری آن‌ها پیشرفت یا متاستاز کرده است. متاستاز (فراگستری) گسترش سلول‌های سرطانی به بافت‌ها و نقاط جدید بدن است.

حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد از سرطان‌های معده را «ادنوکارسینوم معده» تشکیل می‌دهد. در این حالت سرطان از سلول‌های تولیدکننده‌ی مخاط (سلول‌های پوشاننده‌ی لایه‌ی داخلی معده) گسترش می‌یابد. علائم سرطان معده

سوزش معده و سوء هاضمه می‌توانند از علائم سرطان معده باشند

علائمی وجود دارد که می‌تواند از علائم سرطان معده به شمار آید، ولی چون برخی از این علائم می‌تواند برای بیماری‌های کم‌خطر دیگری نیز باشد، تشخیص زودهنگام سرطان معده کار دشواری است. معمولاً سرطان معده زمانی شناسایی می‌شود که کاملاً گسترش یافته است.

علائم اولیه‌ی سرطان معده شامل علائم زیر است: احساس سیری بیش از حد یا سیری زودهنگام زمان مصرف وعده‌های غذایی؛

اختلال و دشواری در بلع؛ احساس نفخ بعد از صرف غذا؛ آروغ زدن‌های مکرر؛ سوزش معده؛

سوء هاضمه‌ای که برطرف نمی‌شود؛ معده‌درد یا درد در قسمه‌ی سینه؛ احساس به دام افتادن باد در شکم؛ استفراغ (گاهی همراه با خون).

وجود علائم و نشانه‌های زیر می‌تواند نشانه‌ای از گسترش سرطان باشد و فرد باید آنها را جدی بگیرد (در صورت مشاهده به پزشک مراجعه کنید)،

۱. دیسفاژی یا اختلال و دشواری در بلع.
۲. سوء هاضمه به همراه حداقل یکی از علائم کاهش وزن غیرمنتظره، ناخوشی و کم‌خونی (بیمار معمولاً احساس خستگی می‌کند و ممکن است مشکل تنفسی نیز داشته باشد).

بر اساس اعلام سرویس سلامت همگانی بریتانیا افراد بالای ۵۵ سال که به‌طور مداوم مشکل سوء هاضمه دارند، باید به پزشک مراجعه کنند.

افرادی که مشکل سوء هاضمه به همراه یکی از موارد زیر را در سوابق پزشکی خود دارند، باید به پزشک مراجعه کنند:

فامیل نزدیک یا عضوی از خانواده که سابقه‌ی سرطان معده داشته باشد؛
بیماری مری بارت که تغییر بافت قسمت انتهایی مری از اپیتلیوم سنگفرشی به مخاط گوارشی است؛
دیسپلازیا که اجتماع غیرطبیعی سلول‌هاست. معمولاً حالت پیش سرطانی سلول‌هاست؛
گاستریت یا ورم معده؛

کم‌خونی پرنیشیوز که در این بیماری معده نمی‌تواند ویتامین ب۱۲ را به خوبی از غذا جذب کند؛

سابقه‌ی زخم معده.
با پیشرفت سرطان معده کم‌کم علائم و نشانه‌های زیر در فرد نمایان می‌شوند:
تجمع مایعات در معده؛
کم‌خونی؛
مدفوع سیاه یا وجود خون در مدفوع؛



خستگی؛
از دست دادن اشتها؛
کاهش وزن.
عوامل افزایش‌دهنده‌ی خطر ابتلا به سرطان معده عواملی که خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهند، عبارتند از:
شرایط خاص پزشکی: از جمله بیماری‌های اوزافایت (التهاب مری)، ریفلاکس معده‌ای مروی (بازگشت اسید به مری)، زخم معده، مری بارت، ورم معده‌ی مزمن و پولیپ معده.

سیگار: افرادی که برای مدتی طولانی و به طور منظم سیگار کشیده‌اند در مقایسه با افراد غیرسیگاری دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان معده هستند؛ عفونت هلیکوباکتر پیلوری: این باکتری برای اغلب افراد بی‌خطر است، اما در برخی از افراد می‌تواند موجب عفونت و زخم معده شود. زخم معده‌ی مزمن خطر سرطان معده را افزایش می‌دهد؛ سابقه‌ی خانوادگی: فامیل نزدیک یا عضوی از خانواده که سابقه‌ی سرطان معده داشته باشد؛ مصرف غذاهایی که امکان دارد در آنها سموم قارچی آفلاتوکسین وجود داشته باشد: این سموم می‌تواند در روغن‌های خام گیاهی، دانه‌های کاکائو، برخی از خشکیار مانند پسته، بادام زمینی، انجیر و سایر غذاهای خشک‌شده و ادویه‌جات وجود داشته باشد؛

رژیم غذایی: افرادی که به‌طور منظم ماهی شور، غذاهای پرنمک، گوشت‌های دودی و ترشیجات مصرف می‌کنند، احتمال ابتلا به سرطان معده در آنها بیشتر است؛ سن: خطر ابتلا به سرطان معده پس از ۵۵ سالگی به طرز چشمگیری افزایش می‌یابد؛ جنسیت: احتمال ابتلا به سرطان معده در مردان دو برابر زنان است؛

سابقه‌ی ابتلا به سرطان یا داشتن بیماری سرطان در حال حاضر: احتمال ابتلا به سرطان معده در مبتلایان به سرطان مری یا سرطان لنفوم غیر هوچکین بیشتر است. احتمال بروز سرطان معده در مردانی که سرطان پروستات و بیضه داشته‌اند یا دارند و زنانی که سرطان دهانه‌ی رحم، تخمدان و پستان داشته‌اند یا دارند نیز بیشتر ا‌ست؛ برخی از عمل‌های جراحی: مخصوصاً عمل جراحی روی معده یا بخش‌هایی که روی معده تأثیر دارند، مانند عصب واگ.

علل سرطان معده
سرطان با تغییر در ساختار DNA شروع می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، دستورالعمل‌های کنترل رشد سلولی مختل می‌شوند. به دنبال این اتفاق شاید سلول‌هایش که باید از بین بروند، نمی‌میرند یا سلول‌ها با سرعتی بیش از حد و غیر قابل کنترل تولید شوند. دانشمندان هنوز در مورد علت جهش بعضی سلول‌های معده و سرطانی شدن آنها مطمئن نیستند. اینکه چرا سرطان معده دامن برخی از افراد می‌گیرد، هنوز هم رازی سر به مهر است.

روش‌های تشخیص سرطان معده
پیش‌تر گفتیم چه نشانه‌ها و علائمی به شما می‌گوید باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک از نشانه‌ها، سابقه‌ی خانوادگی، برخی از عادات مربوط به سبک زندگی (مانند عادت غذایی) و سابقه‌ی پزشکی شما سوالاتی می‌پرسد، سپس یک معاینه‌ی فیزیکی روی شما انجام خواهد داد تا حساسیت معده یا توده را بسنجد.

هفته‌ای هم در منزل استراحت کند تا بهبودی حاصل شود.

پرتودرمانی یا رادیوتراپی
در این روش پرتوهای حامل انرژی، سلول‌های سرطانی را مورد هدف قرار می‌دهند و از بین می‌برند. به خاطر خطر آسیب زدن پرتو به اندام‌های نزدیک معده معمولاً پرتودرمانی برای درمان سرطان معده مورد استفاده قرار نمی‌گیرد، البته اگر سرطان پیشرفت زیادی کرده باشد یا باعث خون‌ریزی و درد شدید در فرد شود، پرتودرمانی از گزینه‌های درمان فرد خواهد بود.
پرتودرمانی نئوادجوانتی
در این روش از پرتودرمانی پیش از عمل جراحی استفاده می‌شود. تومورها به لطف تابش کوچک‌تر و برداشتن آنها به وسیله‌ی عمل جراحی آسان‌تر می‌شود. پرتودرمانی کمکی

این روش پرتودرمانی پس از عمل جراحی صورت می‌گیرد. هدف آن از بین بردن سلول‌های سرطانی باقیمانده (احتمالی) در اطراف معده است. امکان دارد بیماران در نتیجه‌ی پرتودرمانی سوء هاضمه، اسهال و استفراغ را تجربه کنند.

شیمی‌درمانی
درمان سرطان معده – شیمی‌درمانی از روش‌های درمان سرطان معده است
مختص به کمک دوربین بسیار کوچکی داخل معده‌ی فرد را مشاهده می‌کند، چنان‌چه متخصص مشکوک به ابتلای فرد به سرطان باشد، امکان دارد بخشی از بافت را بردارد که به این کار بافت‌برداری یا نمونه‌برداری می‌گویند.
۲. اسکن فراصوت
اگر متخصص به سرطان در بخش بالایی معده مشکوک باشد، ممکن است اسکن فراصوت انجام دهد (اندوسکوپی فراصوت).

۳. آزمایش پرتوی ایکس یا نوشیدن مایع حاوی باریم
در این روش فرد یک نوشیدنی محتوی باریم می‌نوشد. این کار به تشخیص بهتر سرطان به کمک پرتو ایکس کمک می‌کند.

۴. لاپاروسکوپی
ممکن است متخصص برای تشخیص میزان گسترده‌گی سرطان بخواهد درون شکم را با جزیئات بیشتری مشاهده کند. در این فرآیند بیمار تحت بیهوشی عمومی قرار می‌گیرد، سپس یک لاپاروسکوپ (لوله‌ای که دوربینی در نوک آن قرار دارد) از طریق ایجاد برشی در قسمت پایینی معده، وارد آن می‌شود.

۵. سی‌تی اسکن یا پتاسکن
در این روش‌ها یک مجموعه تصاویر رادیوگرافی از داخل بدن تهیه می‌شود. این تصاویر به متخصص در سنجش میزان پیشرفت بیماری کمک می‌کند. همچنین به کمک این تصاویر متخصص از گسترش سرطان در بدن اطلاع می‌یابد. این تصاویر همچنین برای انتخاب روش درمانی مناسب به دکتر کمک شایانی می‌کند.

۶. اسکن فراصوت کبد
اگر دکتر به سربایت سرطان به کبد شک کند، بهتر است یک اسکن فراصوت روی کبد نیز صورت پذیرد.
درمان سرطان معده

انتخاب روش درمانی سرطان معده به عوامل مختلفی مانند شدت بیماری، ترجیحات و وضعیت کلی سلامت بیمار بستگی دارد. روش درمانی می‌تواند شامل جراحی، شیمی درمانی، پرتو درمانی، داروها و شرکت بیمار در کارآزمایی بالینی باشد.

جراحی
هدف جراح در این روش از بین بردن بیماری از طریق برداشتن بافت سرطانی است. او باید اطمینان حاصل کند هیچ سلول سرطانی باقی نمانده است. مثال‌هایی از این روش عبارتند از:
خارج کردن تومور از لایه‌های داخلی معده در مراحل اولیه‌ی سرطان: جراح به کمک اندوسکوپی تومورهای بسیار ریز را از لایه‌ی داخلی معده بیرون می‌کشد. این روش برداشتن مخاط اندوسکوپی نام دارد؛

ساب‌توتال گاسترکتومی معده که در آن بخشی از معده برداشته می‌شود؛

توتال گاسترکتومی که در آن کل معده برداشته می‌شود.

جراحی‌های شکم معمولاً بسیار سنگین هستند و دوره‌ی بهبود آنها نسبتاً طولانی است. ممکن است بیمار برای بهبود دو هفته در بیمارستان بماند و در ادامه چند

اما مطالعات نشان می‌دهد که اگر به اندازه‌ی کافی نخواستید تنش‌هایی به بدن‌تان وارد می‌شود که فعالیت «هیپوتالاموس» را کم می‌کند. هیپوتالاموس یکی از اعضای کنترلی مغز است که دمای بدن هم در آنجا تنظیم می‌شود. تحقیقی که توسط مجله‌ی اروپایی فیزیولوژی کاربردی انجام‌شد این قضیه را اثبات کرد. آنها فت دما در بدن ۲۰۰ فرد بالغ که کمبود خواب داشتند را گزارش کردند. دکتر فیلیپس می‌گوید: «متابولیسم هم می‌تواند یک دلیل دیگر باشد. اگر شما یک شب نخوابید متابولیسم بدن‌تان خیلی کند می‌شود و در نتیجه گرمای کمتری تولید می‌کند و گردش خون هم در بدن‌تان ضعیف‌تر می‌شود.»

۶ به اندازه‌ی کافی آب نمی‌نوشید
دکتر مون می‌گوید: «حدود ۶۰ درصد بدن یک فرد بالغ از آب تشکیل شده است. آب به تنظیم دمای بدن خیلی کمک می‌کند.» اگر به طور مداوم آب بنوشید، این مایع می‌تواند گرما را در خود جذب کند و به مرور زمان آن را آزاد کند و با این کار دمای بدن‌تان را متعادل نگه دارد. هر چقدر آب بدن‌تان کمتر باشد نسبت به تغییرات دما حساس‌تر می‌شوید. آب از یک راه دیگر هم به گرم شدن بدن‌تان کمک می‌کند. آب متابولیسم بدن‌تان را افزایش می‌دهد و با بیشتر شدن متابولیسم گرمای بیشتری هم تولید می‌شود. دکتر مون می‌گوید که سعی کنید روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید، مخصوصاً قبل و بعد از ورزش.
۷. ویتامین B۱۲ بدن‌تان کم است
احساس سرما – کمبود ویتامین B۱۲
مواد مغذی که در فرآورده‌های حیوانی پیدا می‌شوند نقش مهمی در جلوگیری از احساس سرما دارند. بدن انسان برای خون‌سازی به ویتامین B۱۲ احتیاج دارد. این ویتامین اکسیژن را به نقاط مختلف بدن می‌رساند. اگر شما یک شب نخوابید متابولیسم ویتامین مصرف نکنید، ممکن است به کم‌خونی مبتلا شوید و به شدت احساس سرما کنید. کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند به دلیل کم رژیم غذایی نامناسب باشد. پس سعی کنید از گوشت کم‌چرب ماهی و لبنیات بیشتر استفاده کنید. اما گاهی اوقات کمبود این ویتامین به خاطر مشکلاتی است که در فرایند جذب وجود دارد. اگر رژیم غذایی‌تان سرشار از ویتامین B۱۲ است و با این حال احساس سرما می‌کنید، حتماً با پزشک‌تان صحبت کنید تا برای‌تان آزمایشی بنویسد و سطح B۱۲ بدن‌تان را بررسی کند.
۸. خانم هستید

همیشه با همسر یا همکارهای مردتان سر تنظیم دمای بدن درگیر هستید
«عضله‌ها با تولید گرما، دمای بدن‌تان را تنظیم می‌کنند.» پس کم‌بود تراکم عضله‌ها باعث می‌شود احساس سرما کنید. همچنین تراکم بالای عضله متابولیسم بدن‌تان را افزایش می‌دهد و با احساس سرما مقابله می‌کند. با وازنه زدن در باشگاه با استفاده از دمبل می‌توانید عضله‌سازی کنید. با این کار موتور بدن‌تان روشن می‌شود و مثل یک پتوی بزرگ شما را از درون گرم می‌کند؛ پس تیرازی نیست که همیشه یک لباس کلفت بپوشید تا از سرما نلرزید.

فوائد ورزش برای سلامتی؛

چرا از همین امروز باید ورزش کردن را شروع کنیم؟
شاید خیلی دوست دارید ورزش کنید، اما نه حال و حوصله‌اش را دارید و نه برنامه‌ای خاص و منظم، یا اینکه بدن‌تان آسیب دیده است. شاید هم انقدر گرفتارید که «وقت ندارید سرتان را بخارانید» چه برسد به ورزش! با وجود تمام این آسمان ریسمان‌هایی که به هم بافتید، می‌خواهم بگویم که دقیقاً باید از همین امروز ورزش کردن را شروع کنید! می‌دانید چرا؟ چون فواید ورزش خیلی فراتر از کم کردن وزن و خوش‌هیكل شدن است. ورزش همه چیز را بهتر می‌کند؛ از کیفیت خواب گرفته تا انرژی و قدرت حافظه‌تان. ورزش به شما کمک می‌کند شادتر و متعادل‌تر زندگی کنید و از زندگی‌تان بیشتر لذت ببرید. در این مقاله می‌خواهیم بدانیم چرا باید ورزش کنیم.

۱. برای اینکه شادتر زندگی کنید
شاید گاهی اوقات خودمان هم حواس‌مان نباشد، اما در واقع ما همیشه به دنبال پیدا کردن راهی برای یک زندگی شاد هستیم و ورزش قطعاً یک راه عالی و مطمئن برای داشتن زندگی شاد است. احساس شادی بعد از ورزش تصادفی نیست؛ بلکه کاملاً علمی است. تحقیقی که در دانشگاه ایالت (Penn) آمریکا انجام شد نشان داده است افرادی که ورزش می‌کنند نسبت به کسانی که میانه‌ی خوبی با ورزش ندارند، شادتر هستند. البته منظورمان از ورزش، هم نرمش‌های ملایم است و هم ورزش‌های شدید و قدرتی.

حالب است بدانید حتی افرادی هم که همیشه ورزش می‌کنند، روزهایی که فعالیت بدنی بیشتری دارند خوشحال‌تر هستند. نتیجه‌ا؟ ورزش کردن آدم شادتری می‌شوید و اگر ورزشی که انجام می‌دید کمی شدت و هیجان داشته باشد تأثیرش بیشتر هم می‌شود.

در آزمایش دیگری از یک اپلیکیشن تلفن همراه استفاده شد که به کاربران اجازه می‌داد تا میزان فعالیت، مکان و سطح شادی‌شان را در طول روز بسنجند. این اپلیکیشن طی یک سال بیش از ۳ میلیون پاسخ دریافت کرد و نتایج این تحقیق نشان داد که در جدول کارهایی که باعث شادی می‌شوند، ورزش کردن در رتبه‌ی دوم قرار دارد.

۲. برای اینکه یاد بگیرید هدف‌دار شوید و به هدف‌های‌تان برسید
چه تصمیم بگیرید که ۱۰ کیلومتر بدوید، چه مقدار وزنه‌ای که بلند می‌کنید یا مسافت دوچرخه‌سواری‌تان را بیشتر کنید، وقتی برای تناسب اندام‌تان هدف می‌گذارید و به آن هدف‌های می‌رسید اعتمادبه‌نفس‌تان چند برابر می‌شود. اما اگر تصمیم‌تان وسط راه عوض می‌شود، دانشمندان برای‌تان یک راه‌حل عالی سراغ دارند: هدف‌های دقیق و مشخص برای خودتان بگذارید.

در سال ۲۰۰۲ یک تحقیقی روی سه گروه از مردم انجام شد. گروه اول –گروه کنترل– باید تعداد ساعت‌هایی که در طول هفته ورزش می‌کنند را گزارش می‌دادند. گروه دوم –گروه انگیزه– علاوه بر کارهای گروه کنترل باید یک متن در مورد انگیزه هم می‌خواندند و گروه سه –گروه هدف– کارهای گروه‌های قبل را انجام می‌دادند و علاوه بر آن باید یک برنامه‌ی دقیق و مشخص می‌نوشتند که دقیقاً چه روزی، چه ساعتی و کجا می‌خوانند ورزش کنند.

خب حدس می‌زنید کدام یک از این گروه‌ها موفق‌تر بوده‌اند؟ گروه ۲ با بیش‌ترین میزان همکاری (حدود ۹۱ درصد) اول شد. درحالی‌که گروه کنترل حدود ۲۸ همکاری داشتند و گروه انگیزه هم با تنها ۳۵ درصد همکاری آخر شد. حلاله کار که قدرت هدف‌گذاری را درک کرده‌ای یک برنامه‌ی نرمش و ورزش درست و حسابی و دقیق برای خودتان دست و پا کنید تا هم از فواید ورزش استفاده کنید و هم اعتمادبه‌نفس‌تان بالا برود.
۳. برای اینکه خطر بیماری‌های قلبی را کم کنید

همین الان داروهای شیمیایی را کنار بگذارید و با روش‌های طبیعی از بیماری‌های قلبی پیشگیری کنید. دانشمندان در سال ۲۰۱۳ یک تحقیق بسیار گسترده انجام دادند و ۳۰۵ آزمایش را روی بیش از ۳۹۹،۰۰۰ نفر انجام دادند. نتایج این تحقیق نشان داد که بین افرادی که دارو مصرف می‌کنند و کسانی که اهل ورزش مداوم هستند، هیچ فرقی از نظر پیشگیری از بیماری‌های شریانی قلب و دیابت وجود ندارد. خیلی جالب است که بدانید برای بیماری‌ای که قبلاً شنیدنی قلبی را تجربه کرده‌اند، ورزش و تحرک فیزیکی حتی از درمان دارویی هم مؤثرتر بود. پس هر چه زودتر با پزشک‌تان صحبت کنید تا با کمک هم یک برنامه‌ی ورزشی مناسب را تنظیم کنید.

۴. برای اینکه بهتر خوابید
اگر تا صبح در جای‌تان غلت می‌زنید و نمی‌توانید خوب بخوابید، چاره‌ی مشکل ی خوابی شما، ورزش کردن است. اگر به طور مداوم ورزش کنید و ریتم روزانه‌ی ورزش‌تان را تنظیم کنید، در طول روز هوشیاری‌تان بیشتر می‌شود و شب هم راحت‌تر می‌خوابید. اما خب باید بدانید که آثار ورزش کردن در همان لحظه ظاهر نمی‌شوند. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که گاهی اوقات ۴ هفته بعد از یک خواب ثابت یک برنامه‌ی ورزشی مدون را روی خواب‌تان ببینید. شروع یک برنامه‌ی ورزشی تنها راهی است که می‌توانید یک خواب راحت شبانه داشته باشید.
۵. برای اینکه پرا انرژی شوید

وقتی حسابت خسته‌اید، احتمالاً آخرین کاری که دل‌تان می‌خواهد انجام بدهید ورزش کردن است. اما با توجه به تحقیقات، ورزش دقیقاً همان کاری است که باید انجام بدهید! این تحقیقات نشان داده که ورزش‌های سبک (در حد قدم زدن) باعث می‌شوند احساس خستگی‌تان کمتر شود و ۲۰ درصد هم سرحال‌تر و پرا انرژی‌تر شوید.

جالب اینجاست افرادی که ورزش‌های سبک انجام می‌دهند نسبت به افرادی که زیاد و شدید ورزش می‌کنند سرحال‌تر هستند و این یک خبر عالی برای کسانی است که حال و حوصله یا وقت کافی برای ورزش را ندارند. هر دو گروه افزایش انرژی را بعد از یک دوره‌ی ۶ هفته‌ای گزارش کردند.

۶. برای اینکه قدرت و اعطاف‌پذیری‌تان بیشتر شود
تمرین‌های مقاومتی و کششی جزو تمرین‌های ورزشی‌تان نیستند، همین الان آنها را اضافه کنید. با اینکه خیلی از بزرگسالان تمرین‌هایی برای سلامتی قلب انجام می‌دهند، اما تعداد افرادی که سراغ تمرین‌های مقاومتی و ماهیچه‌سازی می‌روند خیلی کم است و این اشتباه است. تمرین‌های مقاومتی مثل وزنه‌برداری، تمرین‌های قدرتی و حرکات یوگا مخصوصاً وقتی پا به سن می‌گذاریم به قدرت و تراکم ماهیچه‌ها کمک می‌کنند. این ورزش‌ها همچنین برای قوی کردن استخوان‌ها و جلوگیری طبیعی از پوکی استخوان مفید هستند. به‌علاوه افزایش ماهیچه‌ها باعث می‌شود سوخت و ساز بدن بیشتر و مؤثرتر شود. تمرین‌های کششی را هم فراموش نکنید. ورزش‌های کششی اعطاف‌پذیری‌تان را بیشتر می‌کنند تا کارهای روزانه‌تان را بهتر انجام بدهید. همچنین این تمرین‌ها خون بیشتری به ماهیچه‌های‌تان می‌رساند و گردش خون را بهتر می‌کند و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. تنها چند دقیقه تمرین‌های کششی هم می‌تواند خیلی خیلی مؤثر باشد.
۷. برای اینکه حافظه‌تان را تقویت کنید

۸. برای اینکه اعتمادبه‌نفس‌تان بالاتر برود
از خودتان ناامید شده‌اید؟ ورزش کردن به شما کمک می‌کند احساس بهتری به خودتان داشته باشید. اصلاً مهم نیست چه ورزشی انجام می‌دهید یا اینکه بدن‌تان چقدر روی روم است. نتایج یک تحقیق نشان داده است که نرمش کردن حتی بدون تمرین‌های تناسب اندام هم به خودی خود به شما کمک می‌کند که احساس بهتری نسبت به اندام خودتان داشته باشید. پس چون اندام ما در ظاهرمان تأثیر زیادی دارد، با ورزش کردن می‌توانیم احساس بهتری نسبت به خودمان و ظاهرمان داشته باشیم.