

۳۰ دقیقه ورزش؛ راه تقویت سلول‌های مبارز با سرطان سینه

16 تیر 1403

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که حتی یک ورزش ۳۰ دقیقه‌ای نیز می‌تواند نسبت گلبول‌های سفید کُشنده تومور را در جریان خون بیماران مبتلا به سرطان سینه افزایش دهد.

به گزارش سلامت نیوز بر اساس بیانیه مطبوعاتی منتشر شده توسط دانشگاه تورکو فنلاند، ۲۰ بیمار که سرطان سینه ش‌آن به تازگی تشخیص داده شده بود اما هنوز درمان سرطان خود را شروع نکرده بودند، در این مطالعه شرکت کردند.

در طول مطالعه، بیماران به مدت ۳۰ دقیقه با مقاومتی که خودشان انتخاب می‌کردند، بر روی دوچرخه رکاب زدند. نمونه خون از بیماران در حالت استراحت قبل، حین و بعد از پدال زدن گرفته شد.

نتایج این مطالعه نشان داد که در حین ورزش، مقدار چندین نوع مختلف گلبول سفید در جریان خون افزایش می‌یابد. تعداد سلول‌های T سیتوتوکسیک کُشنده سرطان و سلول‌های کُشنده طبیعی بیشترین افزایش را داشت.

«تیا کویولا»، محقق ارشد و دکتری در دانشگاه تورکو، گفت: «ما دریافتیم که در طول تمرین، تعداد و نسبت سلول‌های نابودکننده سرطان در جریان خون افزایش می‌یابد، در حالی که نسبت سلول‌های تحریک‌کننده سرطان یا ثابت می‌ماند یا کاهش می‌یابد.»

کویولا افزود: «در مطالعات پیش‌بالینی، مشاهده شده است که سلول‌های تخریب‌کننده سرطان به ناحیه تومور حرکت می‌کنند.»

این مطالعه همچنین نشان داد که هر چه تومور بزرگ‌تر باشد، تعداد سلول‌های کُشنده طبیعی کمتر می‌شود.

گلبول‌های سفید، سلول‌های سیستم ایمنی بدن انسان، با سرطان، باکتری‌ها و ویروس‌ها مبارزه می‌کنند. با این حال، همه گلبول‌های سفید خون سلول‌های سرطانی را از بین نمی‌برند. برخی حتی می‌توانند رشد سرطان را افزایش دهند. مهم‌ترین انواع سلولی که سلول‌های سرطانی را از بین می‌برند سلول‌های T سیتوتوکسیک و سلول‌های کُشنده طبیعی هستند.