

رژیم غذایی سالم و ورزش می‌توانند نتیجه شیمی درمانی سرطان سینه را بهبود بخشند

7 مهر 1402

پژوهشگران دانشگاه ییل و چندین مرکز پژوهشی و درمانی بررسی کردند که مداخله از طریق رژیم غذایی سالم و ورزش در مراحل ابتدایی سرطان، می‌تواند به کاهش این عوارض جانبی کمک کند در این صورت، زنان می‌توانند شیمی‌درمانی خود را به‌سادگی کامل کنند.

تکمیل شیمی‌درمانی برای بهبود شانس درمان سرطان سینه حیاتی است. اما بسیاری از زنان مبتلا به سرطان سینه، برنامه درمان خود را به‌علت عوارض جانبی داروهای شیمی‌درمانی کامل نمی‌کنند. پژوهشگران در مطالعه خود به زنانی که به‌تازگی سرطان پستان آن‌ها تأیید شده بود، مداخلاتی هدفمند برای سازگاری رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی ارائه کردند که هدف از این مداخله‌ها مبارزه با سمیت شیمیایی و بهبود نتایج درمان بود.

پژوهشگران می‌گویند زنانی که این مداخله‌ها را دریافت کردند، ورزش و مصرف میوه و سبزیجات خود را افزایش دادند.

نتایج نشان می‌دهد که شدت مقدار (دوز) نسبی (RDI) معیاری برای تکمیل شیمی‌درمانی، در گروه مداخله، افزایش قابل توجهی پیدا نکرد. اما ۵۳ درصد زنانی که مداخله‌ها را دریافت کردند واکنش کامل پاتولوژیک (PCR - یا نابودی تمام سلول‌های مهاجمی در پستان) از خود نشان دادند. این عدد در زنان گروه کنترل تنها ۲۸ درصد بود.

همچنان توضیحات بیشتری لازم است که چه فرایندی در طول شیمی‌درمانی این خروجی را ایجاد می‌کند؛ چرا که نرخ تکمیل شیمی‌درمانی سرطان پستان در زنان تغییری نداشت. اما این احتمال هیجان‌انگیز وجود دارد که رژیم غذایی و ورزش از طریق عوامل دیگری روی خروجی شیمی‌درمانی تأثیر می‌گذارند.

نتایج نشان می‌دهند که افراد می‌توانند عادات‌های سالم را حتی در طول دوره درمان سرطان نیز آغاز کنند. در واقع، حتی هنگامی که سرطان در فرد تشخیص داده می‌شود، همچنان برای توصیه عادات‌های سبک زندگی سالم به بیمار دیر نیست.