

# ورزش به زنان در مقابله با سرطان پیشرفته سینه کمک می کند

19 فروردین 1403

یک مطالعه جدید نشان می دهد که ورزش می تواند به زنان کمک کند تا بهتر با عوارض سرطان پیشرفته سینه کنار بیایند.

به گزارش مدیسن نت، محققان گزارش دادند که بیماران پس از شرکت در یک برنامه ورزشی منظم، درد و خستگی کمتر و همچنین کیفیت زندگی بهبود یافته‌ای داشتند.

«انوک هینش»، محقق ارشد و استادیار اپیدمیولوژی در مرکز پزشکی دانشگاه اوترخت در هلند، گفت: «یافته‌ها نشان می‌دهد که به بیماران مبتلا به سرطان سینه پیشرفته، باید ورزش را به عنوان بخشی از رژیم درمانی آنها پیشنهاد کرد.»

هینش در ادامه افزود: «بیماران مبتلا به سرطان متاستاتیک اغلب تحت درمان مستمر قرار می‌گیرند که هدف آن افزایش طول عمر است.»

وی افزود: «به لطف این درمان‌ها، بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان متاستاتیک طولانی‌تر عمر می‌کنند، اما بسیاری از آنها نیز کیفیت زندگی خود را با گذشت زمان وخیم گزارش می‌کنند. بنابراین ما به راهکارهای مراقبت حمایتی، مانند ورزش، نیاز داریم که زندگی این بیماران را بهتر کند.»

برای این مطالعه، ۳۵۷ بیمار مبتلا به سرطان سینه پیشرفته در یکی از هشت مرکز سرطان در آلمان، لهستان، اسپانیا، سوئد، هلند و استرالیا انتخاب شدند. میانگین سنی آنها ۵۵ سال بود.

به نیمی از آنها به طور تصادفی یک برنامه ورزشی ۹ ماهه در کنار درمان سرطان اختصاص داده شد، در حالی که نیمی دیگر مراقبت‌های معمول سرطان را دریافت کردند.

گروه تمرین دو بار در هفته، با یک رژیم تمرینی شخصی که شامل تمرینات مقاومتی، هوازی و تعادلی بود، تمرین کردند. بیماران در هر دو گروه نیز تشویق شدند تا حداقل نیم ساعت در روز فعالیت بدنی داشته باشند.

محققان بیشترین پیشرفت را در زنان زیر ۵۰ سال و همچنین زنانی که در ابتدا بیشترین درد را داشتند، مشاهده کردند.

هینش گفت: «ورزش به کاهش التهاب کمک می‌کند از اینرو این میزان بهبود حاصل می‌شود.»

وی افزود: «بر اساس این یافته‌ها، ما ورزش تحت نظارت را برای همه بیماران مبتلا به سرطان سینه

متاستاتیک- به ویژه آنهایی که درد دارند- به عنوان بخشی از مراقبت استاندارد توصیه می‌کنیم. بیماران مسن‌تر نیز از ورزش سود می‌برند. با این حال ممکن است این برنامه نیاز به تنظیم دقیق بیشتری داشته باشد تا آنها به اندازه بیماران جوان‌تر از آن بهره ببرند.»