

ورزش میزان بقاء در مبتلایان به سرطان سینه را افزایش می دهد

2 آذر 1401

ارزش ورزش منظم از جمله پیاده روی روزانه که اغلب به آن اشاره می شود - به خوبی شناخته شده است. یکی از مزایای بالقوه ورزش برای سلامتی، کاهش خطر ابتلاء به سرطان سینه است.

اما مشخص نیست که آیا فعالیت بدنی منظم می تواند به افرادی که قبلاً سرطان سینه داشته اند کمک کند عمر طولانی تری داشته باشند یا خیر. یافته های جدید نشان می دهد که این احتمال وجود دارد.

محققان دریافته اند که در میان بیش از ۳۰۰ زنی که در مراحل اولیه سرطان سینه جان سالم به در بردند، آنهایی که فعالیت متوسطی داشتند ۶۰ درصد کمتر از آنهایی که کم تحرک بودند، در طول دوره مطالعه جان خود را از دست دادند.

«رینا هاک»، محقق ارشد از مؤسسه تحقیقاتی کایسر کالیفرنیا، گفت: «این خبر خوبی است، زیرا نشان می دهد که انجام تمرینات شدید ضروری نیست.»

هاک در ادامه افزود: «ورزش با شدت متوسط دارای فواید زیادی برای سلامتی است، از جمله کمک به کنترل فشار خون، قند خون و وزن بدن.»

یافته های جدید نشان می دهد که زنان می توانند پس از ابتلاء به سرطان سینه نیز از این فواید بهره ببرند.

سرطان سینه به خصوص زمانی که زود تشخیص داده شود بسیار قابل درمان است. بر اساس گزارش انجمن سرطان آمریکا زمانی که سرطان فقط به سینه محدود می شود بیماری تشخیص داده می شود، ۹۹ درصد زنان پنج سال بعد هنوز زنده هستند.

این مطالعه شامل ۳۱۵ زن بود که حداقل دو سال قبل، سرطان سینه شان در مراحل اولیه تشخیص داده شده بود. در ابتدا، آنها در مورد عادات اخیر فعالیت بدنی خود گزارش دادند.

به طور کلی، ۷۷ زن دارای فعالیت متوسط بودند، به این معنی که در بیشتر روزهای هفته در فعالیت هایی مانند پیاده روی سریع یا دوچرخه سواری شرکت داشتند. ۱۴۱ زن دیگر فعال تر در نظر گرفته شدند، زیرا آنها فعالیت هایی مانند دویدن را دوست داشتند، و ۹۷ زن در گروه فعالیت “ناکافی” قرار گرفتند.

در طول هشت سال بعد، ۱۴٪ از تمام شرکت کنندگان در مطالعه جان خود را از دست دادند، اما این میزان در میان زنان فعال به طور قابل توجهی کمتر بود: در هر دو گروه ورزش، میزان مرگ و میر تقریباً ۱.۳٪ در سال بود، در مقابل در گروه با تحرک ناکافی، این رقم ۳.۳٪ در سال بود.

البته، تفاوت‌های زیادی بین بازماندگان سرطان سینه که به طور منظم ورزش می‌کنند و افرادی که ورزش نمی‌کنند، وجود دارد. اما فعالیت بدنی همچنان با کاهش ۶۰ درصدی خطر مرگ در طول دوره مطالعه مرتبط بود.