



سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران  
دفتر ملی مدیریت و توسعه ورزش کشور

# فلسفه ورزش در بهبود سرطان سینه

مترجم: منیره علی

مطالعات متعدد نشان داده اند که ورزش منافع گسترده متفاوتی را از جمله بهبود عملکرد ایمنی تا کاهش افسردگی بر روی مبتلایان به سرطان سینه به جای می گذارد. بر این اساس مطالعه جدیدی که در جلسه سالیانه آوریل سال ۲۰۰۴ انجمن تحقیق سرطان آمریکا ( AACR ) ارائه شده است ، این اثر بهبود بخش را تایید می کند.

\* \* \* \* \*

### شرح جزئیات تحقیق :

مطالعه ارائه شده توسط محققین دانشگاه هاروارد ، شرکت کنندگان در " تحقیق سلامت پرستاران " را که شامل افرادی بود که طی سالهای ۱۹۸۴ تا ۱۹۹۶ به مراحل درجه یک تا سه سرطان سینه مبتلا بودند ، مورد بررسی قرار داده است . این مطالعه در سال ۱۹۸۶ در خصوص فعالیتهای جسمانی مربوط به اوقات فراغت این افراد در ساعات تعادل متابولیک<sup>۱</sup> ( MET ) هر هفته پرس و جومی کرد . به منظور اجتناب از اظهار نظر در طی دوره درمان سرطان سینه زنان ، محققین به ارائه ورزش به بیماران مذکور حداقل دو سال پس از تشخیص بیماری پرداختند . در این مطالعه زنانی که از سال ۱۹۸۶ به این بیماری مبتلا شده بودند تا زمان مرگ و یا تا ژوئن سال ۲۰۰۲ مورد پیگیری قرار گرفتند . افرادی که به دلایل دیگری غیر از بیماری مرده بودند از دامنه تحقیق خارج شدند .

محققین در خلاصه تحقیقات خود نتیجه گیری نموده اند که حتی مقادیر کمی از فعالیتهای جسمانی پس از شروع درمان سرطان سینه نیز ممکن است سلامتی را بهبود بخشد . الن پارک ، نماینده دکتر میشل دی. هولمز<sup>۲</sup> که این تحقیق را ارائه داده است می گوید که گروه آنها در حال تداوم کار بر روی این اطلاعات بوده و امید است به زودی این تحقیق در یک مجله علمی معتبر منتشر گردد .

### بازتاب در میان محققین :

سایر محققینی که ارتباط مابین ورزش و سرطان سینه را مورد مطالعه قرار داده اند ، نتایج مقدماتی تحقیق دانشگاه هاروارد را مورد تایید قرار می دهند . دکتر کری اس. کورنیا<sup>۳</sup> استاد دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آلبرتا ادمونتون بیان می نماید که : این نخستین گزارش از ارتباط میان فعالیت جسمانی و بهبود سرطان می باشد و بدین صورت این تحقیق مطالعه ای است که بنیانها را در هم ریخته و بسیار هیجان انگیز می باشد . او همچنین بیان می نماید که گستره این تحقیق اندازه مناسبی از نمونه و طرحی از منظر گروهی را در بر می گیرد . او اشاره می نماید که اطلاعات از راه مشاهده حاصل شده و ارتباطات درونی بیانگر علل واقعی نیستند . کورنیا می گوید :

Metabolic equivalent<sup>1</sup>

واحد اندازه گیری گرمای سوخت و سازی (متابولیک) و آن مقدار حرارتی است که بدن انسان نشسته و در حال استراحت تولید می کند که عبارت است از ۵۰ کیلوگرم کالری برای هر متر مربع سطح بدن در ساعت

Michelle D.Holmes,MD  
Kerry S. Courneya, PhD

2  
3

" تعداد بسیار زیادی از عوامل دیگر نیز هستند که می توانند در ارتباط مابین فعالیت جسمانی و بهبود سرطان موثر باشند که این عوامل در این تحقیق کنترل نشده اند ."

بهرحال او معتقد است که برای ایجاد یک مورد تحقیقی در آزمونی که بطور تصادفی کنترل شده و تنها طرح مطالعاتی است که می تواند نسبت علت و معلول را نشان دهد ، مطالعه مشاهده ای که نتایج مثبتی را حاصل می نماید امری ضروری است .

دکتر لی . دبلیو جونز<sup>۴</sup> دارای مدرک فوق دکتری در آزمایشگاه طب رفتاری و استاد تربیت بدنی در دانشگاه آلبرتا می گوید : برای شناخت عوامل موثر در منافع مسلم ورزش بر بهبود سرطان سینه که احتمالاً همانند عواملی است که برای ورزش و کاهش احتمال ابتلا به سرطان سینه فرض شده اند ، نیاز به مطالعات آتی می باشد .

این عوامل عبارتند از : افزایش واکنش ایجاد مصونیت ، کاهش تشکیل رادیکال آزاد درونزا و افزایش جایگزینها در هورمونهای جنسی و متابولیک . او معتقد است که سالهای آتی بسیار مهیج خواهند بود .

در این حیطة محققین ۲۲۹۶ زن را که پس از تشخیص سرطان فعالیت بدنی داشتند و ۲۳۰ مورد مرگ ناشی از سرطان سینه را مورد بررسی قرار دادند . هنگامیکه این اطلاعات با مرحله بیماری ، شاخص توده جسمانی و سایر عوامل تطبیق داده شده و با زنانی که کمتر از ۳ ساعت MET در هفته ( یک ساعت پیاده روی مساوی سه ساعت MET است ) به ورزش می پرداختند مقایسه شد ، احتمال ارتباط مرگ ناشی از سرطان سینه به شرح زیر بدست آمد :

• ۰/۸۱ ( ۹۵٪ ) فاصله اطمینان  $CI = ۰/۵۹ - ۱/۱۳$  در افرادی که ۳ تا ۸ یا ۹ ساعت MET در هفته ورزش می کردند .

• ۰/۴۶ ( ۸۲٪ - ۰/۲۶ )  $CI =$  در افرادی که ۹ تا ۱۴/۹ ساعت MET در هفته ورزش می کردند .

• ۰/۵۸ ( ۹۰٪ - ۰/۳۸ )  $CI =$  در افرادی که ۱۵ تا ۲۳/۹ ساعت MET در هفته ورزش می کردند .

• ۰/۷۱ ( ۱۰۹٪ - ۰/۴۶ )  $CI =$  در افرادی که ۲۴ یا بیشتر MET ساعت در هفته ورزش می کردند .

مقدار  $P^5$  در این روند ۰/۰۵ در نظر گرفته شد . بررسی دیگری که در مورد بازگشت مجدد سرطان سینه انجام شد نیز نتایج مشابهی را حاصل نمود .

### توصیه هایی در ورزش روزمره :

جونز می گوید : فایده دیگر مطالعه هاروارد این است که جایگاه فعالیت جسمانی را بهبود بخشیده و ملاکهایی را پیش بینی می نماید که بر اساس آن برنامه های فعالیت جسمانی می باید به صورت جزئی تکمیلی از

<sup>4</sup> W.Jones, PhD

<sup>5</sup> P Value : کمترین سطح معنی داری

مراقبت چند جانبه بیماران مبتلا به سرطان سینه در آید . گرچه هیچ دستور العمل رسمی ورزشی برلی بیمارانی که در حال درمان سرطان سینه می باشند منتشر نشده است ، با این حال کورنیا و همکارانش پیشینه این مبحث را مورد بررسی قرار داده و توصیه هایی را به طور خلاصه بیان نموده اند که عبارت اند از : سفارش به انجام ۲۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش ایروبیك برای ۳ تا ۵ روز در هفته با شدت متوسط . انجام تمرین قدرتی برای مدت ۳ روز در هفته ، همراه با اخطار به زنانی که هنگام انجام حرکات ورزشی مربوط به بالاتنه ، آستینهای تنگ در قسمت یا قسمتهای نزدیک محل ابتلا می پوشند . کورنیا و همکارانش همچنین اشاره نموده اند که تحقیقات جدید نشان می دهد منافع روانی ورزش در بیماران مبتلا به سرطان سینه به اندازه منافع جسمانی آن است . بنابر این پزشکان می باید ورزشهایی را به این بیماران توصیه نمایند که مفرح ، با معنا و هدفدار بوده ، موجب اعتماد به نفس شده و حس توانایی کنترل بر آن ورزش را در این افراد بوجود آورده ، مهارتهای جدیدی را در آنان ایجاد نماید ، همچنین روابط اجتماعی آنان را تقویت کرده و در محیطی قابل اجرا باشند که روح و روان را تقویت می کند .

لیزا شنیرینگ  
مجله پزشك و طب ورزش  
( جلد ۳۲ - شماره ۵ - می ۲۰۰۴ )