



دریافت صفحه با کد QR

نتایج یک تحقیق: تناسب اندام و قدرت عضلانی می‌تواند میزان مرگ ناشی از سرطان را نصف کند

۴ بهمن ۱۴۰۳ ساعت ۲۳:۰۰

یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد که قدرت عضلانی و تناسب اندام همراه با انجام برنامه‌های ورزشی متناسب می‌توانند خطر مرگ ناشی از سرطان را تقریباً به نصف کاهش دهد.

به گزارش مردم سالاری آنلاین، طی دهه‌های اخیر احتمال مرگ ناشی از سرطان به دلیل آگاهی بیشتر از علائم و دسترسی بهتر به درمان و مراقبت به‌طور قابل توجهی کاهش یافته است.

با این حال و علی‌رغم پیشرفت‌های قابل توجه، عوارض جانبی درمان از جمله تأثیرات سوء آن بر قلب و عضلات می‌تواند بر میزان مرگ و میر تأثیر بگذارد.

تحلیل داده‌های نزدیک به ۴۷ هزار بیمار با انواع و مراحل مختلف سرطان در بریتانیا نشان داده که قدرت عضلانی و تناسب اندام به‌طور قابل توجهی با کاهش خطر مرگ ناشی از هر دلیلی در بیماران سرطانی مرتبط است.

برای ارائه گزینه‌های احتمالی برای افزایش میزان بقا در این بیماران، محققان بررسی کردند که آیا قدرت عضلانی و تناسب قلبی-تنفسی ممکن است با کاهش خطر مرگ مرتبط باشد؟ و آیا نوع و مرحله سرطان در آن تأثیری دارند یا نه؟

پژوهشگران در دانشگاه ادیث کوان استرالیا مطالعات مرتبط منتشر شده تا اوت ۲۰۲۳ را بررسی کرده و ۴۲ مطالعه را در تحلیل نهایی داده‌های ترکیبی خود گنجانده‌اند.

بنابر این یافته‌ها در مقایسه با بیمارانی که قدرت عضلانی ضعیف و سطح پایینی از تناسب قلبی-تنفسی داشتند، بیمارانی که در سطح بالاتری قرار داشتند ۳۱ تا ۴۶ درصد کمتر احتمال داشت که به هر دلیلی مرتبط با سرطان جان خود را از دست بدهند.

این ترکیب قدرت و تناسب با کاهش ۸ تا ۴۶ درصدی خطر مرگ در بیماران با سرطان‌های مرحله ۳ یا ۴ و کاهش ۱۹ تا ۴۱ درصدی خطر مرگ در بیماران مبتلا به سرطان‌های ریه یا دستگاه گوارش مرتبط بود.

محققان در مقاله خود آورده‌اند: «یافته‌های ما نشان می‌دهند که قدرت عضلانی می‌تواند به‌طور بالقوه در عمل بالینی برای تعیین خطر مرگ و میر در بیماران سرطانی در مراحل پیشرفته استفاده شود و بنابراین فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات می‌توانند برای افزایش طول عمر به کار گرفته شوند.»

مطالعه دومی که منتشر شده نشان می‌دهد که حفظ دور کمر باریک، همراه با ورزش منظم، بسیار مؤثرتر از انجام تنها یکی از این دو در کاهش خطر سرطان است.

این مطالعه که بیش از ۳۱۵ هزار نفر را شامل می‌شود اولین تحقیقی است که بررسی می‌کند ترکیب این دو اقدام چگونه با هم برای کاهش خطر سرطان می‌تواند موثر باشد.

دکتر هلن کروکر، معاون مدیر تحقیقات و سیاست در صندوق جهانی تحقیقات سرطان، در این باره گفت: «این یافته‌ها اهمیت یک رویکرد جامع زندگی به جای تمرکز بر یک عامل خاص برای کاهش خطر سرطان را برجسته می‌کنند.»

سازمان‌هایی مانند مؤسسه ملی سلامت ایالات متحده توصیه می‌کنند که اندازه دور کمر در مردان کمتر از ۱۰۲ سانتی‌متر و در زنان کمتر از ۸۸ سانتی‌متر باشد تا خطرات مرتبط با سلامتی به حداقل برسد.

کد مطلب: ۲۳۰۸۳۳

آدرس مطلب :

<https://www.mardomsalari.ir/news/230833/> نتایج-یک-تحقیق-تناسب-اندام-قدرت-عضلان
ی-می-تواند-میزان-مرگ-ناشی-سرطان-نصف-کند

مردم سالاری آنلاین <https://www.mardomsalari.ir>