



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

دکتر امین عیسی نژاد
استادیار دانشگاه شاهد

تمرینات تناوبی شدید: یک روش تمرینی ایمن و اثر بخش در بهبود مولفه های کیفیت زندگی و عوامل خطر بیماری های قلبی-عروقی برای زنان مبتلا به سرطان پستان تحت هورمون درمانی

پیادمدهای روانشناختی

- خستگی
- کیفیت زندگی
- افسردگی



پیادمدهای فیزیولوژیک

- کاهش عملکرد قلبی-تنفسی
- تغییرات ترکیب بدنی
- خطر سندرم متابولیک
- التهاب مزمن



عوارض جانبی درمان

- سمیت قلبی و خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی
- کاهش توده عضلانی
- کاهش چگالی استخوانی

درمان سرطان پستان و پیامدهای آن

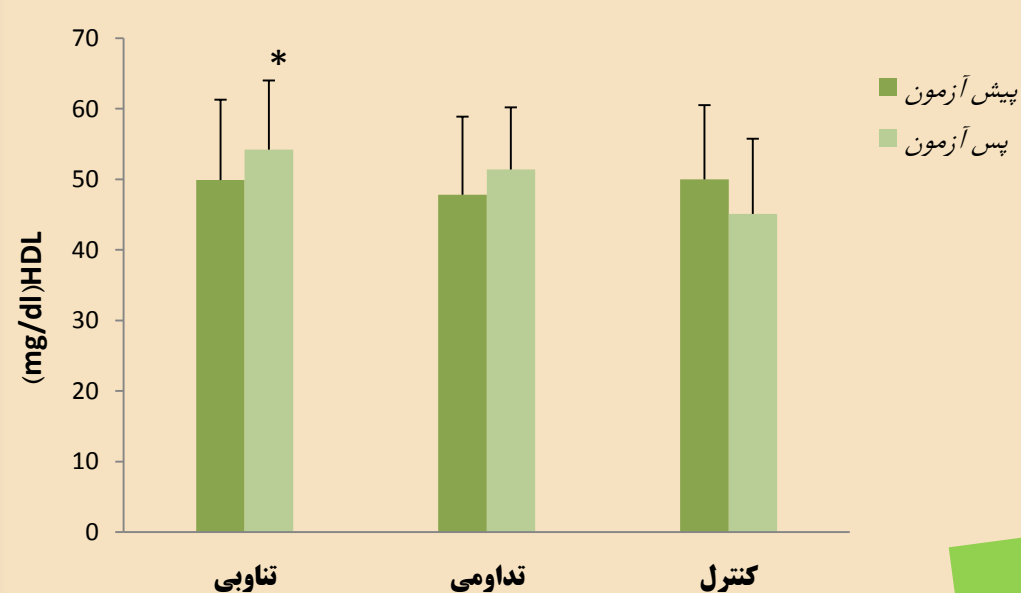
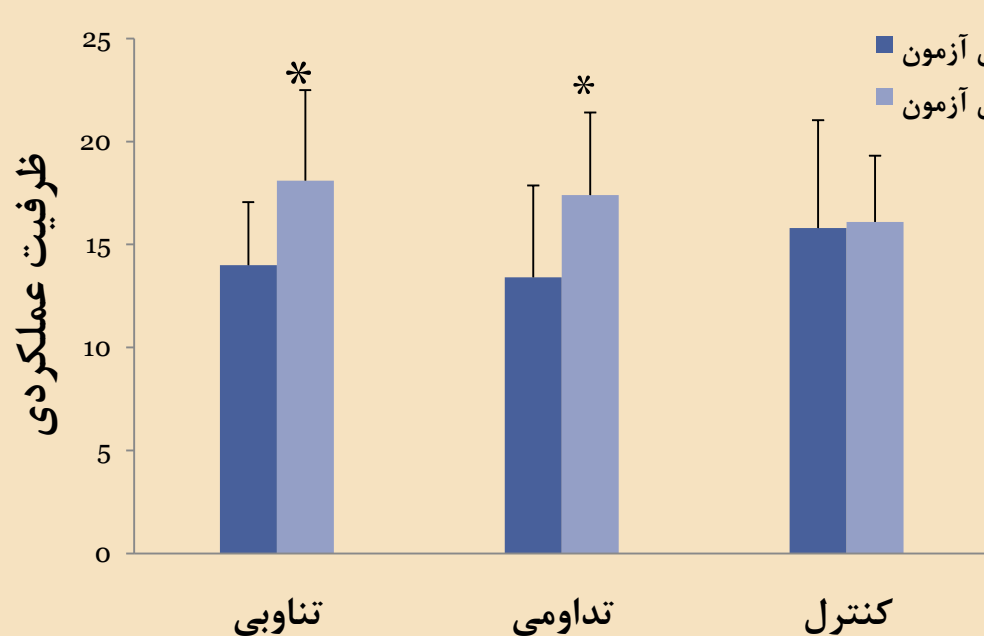


نتایج

آمادگی قلبی-تنفسی و ظرفیت عملکردی

هدف: بررسی تاثیر تمرینات تناوبی شدید هوازی بر شاخص های کیفیت زندگی، آمادگی قلبی-تنفسی و عوامل خطرزای بیماری های قلبی-عروقی در زنان مبتلا به سرطان پستان تحت هورمون درمانی بوده است.

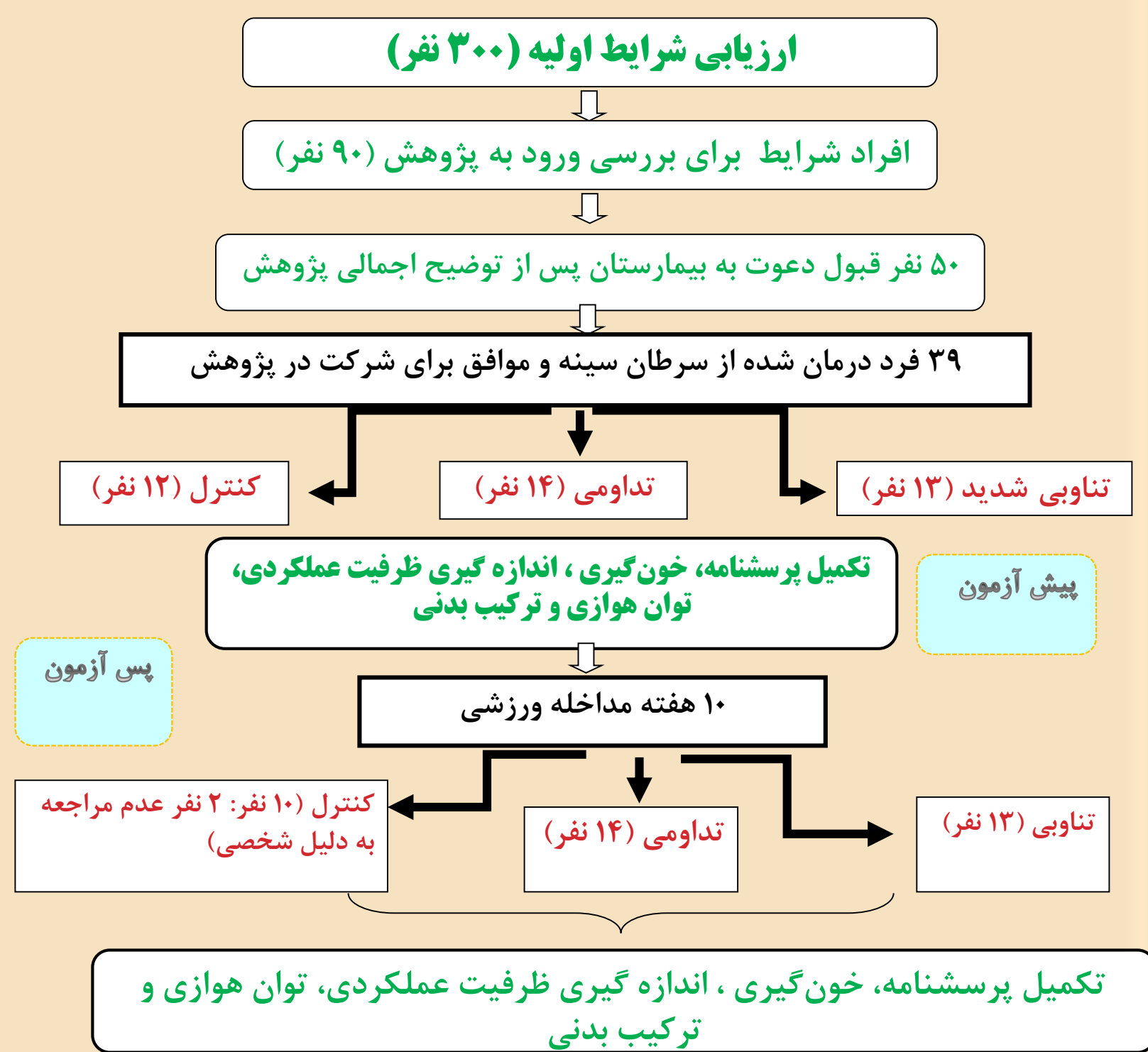
۱۰ هفته تمرینات تناوبی شدید موجب بهبود حدوداً ۱۲ درصد تا ۱۳ درصد در ظرفیت عملکردی و آمادگی قلبی-تنفسی شد. نتایج نشان داد که تمرینات تناوبی شدید در مقایسه با تمرینات تداومی و کنترل، باعث بهبود شاخص های کیفیت زندگی و آمادگی قلبی-تنفسی و ظرفیت عملکردی در زنان مبتلا به سرطان پستان تحت هورمون درمانی می شود.



نتایج کلیدی:

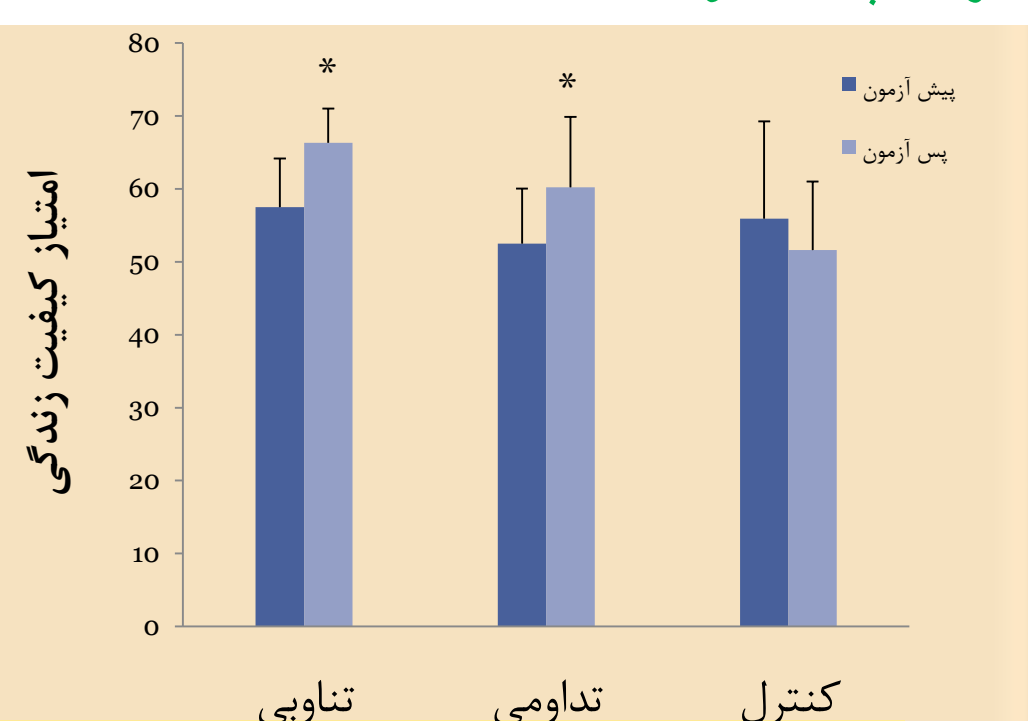
- کیفیت زندگی از طریق تمرین تناوبی شدید می تواند افزایش پیدا کند.
- فعالیت ورزشی هوازی تناوبی شدید تاثیر بیش تری بر توان هوازی زنان مبتلا به سرطان پستان دارد در نتیجه از آن می توان به عنوان یک الگوی تمرینی مناسب برای این گروه از بیماران استفاده کرد.
- هردو روش تمرینی تأثیر منفی بر شاخص های التهابی، لیپید و آدیپونکتین ندارند.
- تمرینات تناوبی شدید می تواند به عنوان یک مداخله تمرینی ایمن و موثر برای بهبود شاخص های روانشناختی و فیزیولوژیک زنان مبتلا به سرطان پستان پیشنهاد شود.

فلوچارت پژوهش



کیفیت زندگی:

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که تمرینات (ورزشی تداومی و تناوبی) موجب بهبود مولفه های کیفیت زندگی میشوند. با این حال تمرینات تناوبی شدید در مقایسه با تمرینات تداومی با شدت متوسط موجب بهبود بیش تری در نمره کل کیفیت زندگی شده بود. تنوع و لذت بخش بودن تمرینات تداومی موجب احساس خستگی کم تر و لذت بیش تری در زنان مبتلا به سرطان پستان شود.



کلیه حقوق این اثر متعلق به پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی است.

نشانی: تهران، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک سه، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی: تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴

<https://ssrc.ac.ir/fa>