



فعالیت بدنی طول عمر بیماران سرطانی را افزایش می‌دهد

ورزش طول عمر بیماران سرطانی را افزایش می‌دهد. این در حالی است که تشخیص زودهنگام سرطان و پیشرفت های پزشکی امکان درمان انواع این بیماری را فراهم کرده است

ورزش طول عمر بیماران سرطانی را افزایش می‌دهد. این در حالی است که تشخیص زودهنگام سرطان و پیشرفت های پزشکی امکان درمان انواع این بیماری را فراهم کرده است

ایرنا نوشت:

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که ورزش طول عمر بیماران سرطانی را افزایش می‌دهد. این در حالی است که تشخیص زودهنگام سرطان و پیشرفت های پزشکی امکان درمان انواع این بیماری را فراهم کرده است. محققان دانشگاه پزشکی هاروارد آمریکا در این مطالعه 1000 بیمار سرطانی تحت درمان را بررسی کردند و متوجه شدند که فعالیت فیزیکی و ورزشی، طول عمر بیماران سرطانی تحت درمان را افزایش می‌دهد. افراد شرکت کننده در این مطالعه میانگین سنی 71 سال داشتند و حدود 6 سال پس از تشخیص سرطان در آنها مورد بررسی قرار گرفتند.

تمامی این افراد پرسشنامه ای در مورد فعالیت های روزانه خود پر کردند که ورزش، پیاده روی های متداول و حتی بالا رفتن از پله ها را شامل می‌شد.

محققان پس از بررسی عواملی همچون سن، میزان چربی های بدن، استعمال دخانیات و برنامه غذایی متوجه شدند که سوزاندن کالری بیشتر خطر مرگ و میر ناشی از عوامل مختلف را در بیماران مبتلا به سرطان تا 48 درصد کاهش می‌دهد. نتایج این تحقیق همچنین نشان داد که فعالیت بدنی خطر مرگ و میر ناشی از سرطان و بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

این مطالعه در نشریه Journal of Physical Activity & Health منتشر شده است.