



## یوگا احساس انرژی و نشاط را در نجات یافتگان سرطان تقویت میکند

نجات یافتگان سرطان ممکن است حتی تا سالها بعد از شیمی درمانی احساس خستگی و ضعف کنند و یا خوابشان با مشکل مواجه شود. مطالعات جدید نشان میدهد که یوگا میتواند برای بهتر خوابیدن احساس انرژی و شادابی به آنها کمک کند...

نجات یافتگان سرطان ممکن است حتی تا سالها بعد از شیمی درمانی احساس خستگی و ضعف کنند و یا خوابشان با مشکل مواجه شود. مطالعات جدید نشان میدهد که یوگا میتواند برای بهتر خوابیدن احساس انرژی و شادابی به آنها کمک کند. استادیار انکولوژی در دانشگاه روچستر در مرکز پزشکی، در روچستر، نیویورک میگوید در حال حاضر درمان قطعی برای رفع احساس خستگی وجود ندارد ما در مقایسه با سایر روشها یوگا میتواند توانمند ظاهر شود.

وی همچنین در مورد مصرف داروی های خواب اور در درمان بیخوابی افزود که اینگونه داروها همیشه موثر نیست و حتی ممکن است عوارض جانبی نیز به همراه داشته باشد و دردراز مدت میل این افراد را به مصرف موادمخدر بیشتر کند.

این مطالعه که در بین 410 نجات یافتگان از سرطان که درمان را در 2 سال گذشته طی کرده بودند، و حداقل برای 2 ماه با مشکلات خواب مواجه شدند انجام گرفت که در این میان 16 نفر زن و 75 درصد افراد مبتلا به سرطان پستان بودند. نیمی از شرکت کنندگان این تحقیق در جلسات 75 دقیقه ای یوگا در بازه زمانی 1 ماه و 2 بار در هفته احساس بهتری در هنگام خواب داشتند و مشکلاتشان تا حدودی برطرف شده بود.

این جلسات شامل تمرینات تنفسی مراقبه بود.

در پایان این دوره افراد حدود 20 درصد کمتر از گذشته داروهای خواب اور مصرف میکردند.

علاوه بر این، شرکت کنندگان یوگا در سطح قابل توجهی پایین تر احساس خستگی و خواب آلودگی روزانه را در مقایسه با گروههای دیگر شاهد بودند.

کاملا روشن نیست که یوگا چگونه کمک می کند تا بیماران مبتلا به سرطان احساس بهتری کنند، اما به نظر می رسد تمرینات تنفسی، برای مثال، برای کمک به بعضی از بیماران برای مقابله با اضطراب، تهوع و درد، کمک شایانی میکند.

تهیه شده در گروه ترجمه سلامت نیوز