

## عنوان مقاله:

بررسی اثر ۱۲ هفته تمرین تناوبی و تداومی بر مقادیر سرمی اینترلوکین-۱۷ و اینترلوکین-۱۰ در زنان یائسه مبتلا به سرطان پستان: یک مطالعه کار آزمایشی بالینی

## محل انتشار:

فصلنامه بیماری های پستان، دوره ۱۴، شماره ۲ (سال: ۱۴۰۰)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۲

## نویسندگان:

پریسا پورنعمتی - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran*

بابک هوشمند مقدم - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran*

## خلاصه مقاله:

مقدمه: سرطان پستان از جمله بیماری های التهابی است که بی تحرکی از عوامل بروز آن محسوب می شود و به نظر می رسد فعالیت های ورزشی از طریق برقراری هموستاز و تعدیل التهاب می تواند نقش مهمی در بهبود آن ایفا کند. هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین تاثیر ۱۲ هفته تمرین تناوبی با شدت زیاد و تمرین تداومی با شدت متوسط بر مقادیر سرمی اینترلوکین-۱۷ و اینترلوکین-۱۰ در بیماران مبتلا به سرطان پستان بود. روش بررسی: در این پژوهش نیمه تجربی تعداد ۴۵ زن یائسه بعد از خاتمه درمان های سرطان پستان (سن:  $57.25 \pm 9.13$ ) به شکل تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره تمرین تناوبی با شدت زیاد (HIIT)، تمرین تداومی با شدت متوسط (MOD) و کنترل قرار گرفتند. تمرینات HIIT و MOD به مدت ۱۲ هفته و سه جلسه در هفته با استفاده از دوچرخه کارسج انجام شد. شاخص های ترکیب بدنی و بیوشیمیایی ۴۸ ساعت قبل و پس از انجام مداخلات مورد ارزیابی قرار گرفت. داده ها با استفاده از آزمون آنالیز واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی توکی در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: نتایج نشان داد ۱۲ هفته تمرین در گروه HIIT و MOD باعث کاهش معنادار مقادیر اینترلوکین-۱۷ (به ترتیب  $0.04/p < 0.01/p =$ ) و افزایش معنادار مقادیر اینترلوکین-۱۰ (به ترتیب  $0.05/p = 0.027/p =$ ) شد. این در حالی بود که تنها در مقادیر اینترلوکین-۱۷ اختلاف معناداری ( $0.04/p =$ ) بین گروه تمرین تناوبی و کنترل مشاهده شد. علاوه بر این اختلاف معناداری بین دو گروه تمرینی در مقادیر اینترلوکین-۱۷ و اینترلوکین-۱۰ مشاهده نشد ( $0.05/p >$ ). نتیجه گیری: به نظر می رسد انجام تمرینات تناوبی با شدت زیاد و تمرینات تداومی با شدت متوسط می تواند از طریق تعدیل عوامل التهابی و ضدالتهابی به عنوان یک عامل موثر در کنار سایر روش های درمانی در بهبود بیماری سرطان پستان مورد توجه قرار گیرد.

## کلمات کلیدی:

Interval Training, Continuous Training, Interleukin-۱۷, Interleukin-۱۰, Breast Cancer  
تمرین تناوبی، تمرین تداومی، اینترلوکین-۱۷، اینترلوکین-۱۰، سرطان پستان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1263363>

