

ĐI XE ĐẠP LÀM GIẢM MỆT MỎI Ở BỆNH NHÂN UNG THƯ

Theo các nhà nghiên cứu Đại học Tây Anh quốc (University of the West of England), đi bộ và đi xe đạp sẽ tăng cường thể lực ở những bệnh nhân đang điều trị ung thư, giúp họ giảm mệt mỏi một cách đáng kể.

Mệt mỏi kéo dài ở những bệnh nhân ung thư thường do những cơn đau và tác dụng phụ của các phương pháp điều trị, như hóa trị chẳng hạn gây ra. Những nghiên cứu trước đây chỉ nói về các liệu pháp tâm lý, tư vấn dinh dưỡng và châm cứu như là những phương thuốc khả thi. Trong công trình nghiên cứu lần này, các nhà nghiên cứu của Đại học Tây Anh cho thấy rằng tập thể dục từ nhẹ đến vừa phải rất tốt cho bệnh nhân ung thư mà lại không tốn kém và người bệnh có thể tự làm được.

Đi xe đạp làm giảm mệt mỏi ở bệnh nhân ung thư

Fiona Cramp ở Đại học Tây Anh cùng với đồng nghiệp đã thực hiện 38 bài nghiên cứu liên quan đến 2.600 người bị ung thư có tập và không tập thể dục. Trong số những người này, các nhà nghiên cứu tập trung chủ yếu vào những phụ nữ bị ung thư vú và các bài tập thể dục cũng rất đa dạng, từ đi bộ hoặc đi xe đạp cho đến tập tạ hoặc yoga. Thời lượng tập thể dục cũng dao động từ hai lần mỗi tuần đến tập luyện hàng ngày, kéo dài từ mười phút đến hai giờ. Sau khi tổng hợp các kết quả, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng hoạt động thể chất trong và sau khi điều trị ung thư đã cải thiện thể lực người bệnh đáng kể. Nói một cách cụ thể, các bài tập hiếu khí, chẳng hạn như đi bộ và đi xe đạp có xu hướng giảm mệt mỏi nhiều hơn các bài tập kháng lực.

Tuy nhiên theo Cramp, lợi ích từ việc tập thể dục có thể khác nhau đối với từng cơ thể và từng loại bệnh ung thư. Ví dụ, có những bài tập thể dục tốt cho người ung thư vú và tuyến tiền liệt nhưng lại không dành cho những ai mắc bệnh bạch cầu và u lympho.