

اثر هشت هفته تمرین اینتروال با شدت بالا بر آنتی ژن کارسینومای یونیک،
کیفیت زندگی و کیفیت خواب در زنان مبتلا به سرطان کولورکتال

حکیدہ

دریافت: ۱۴۰۳/۰۷/۱۰ ویرایش: ۱۴۰۳/۰۷/۲۰ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۲۳ آنلاین: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱

حسنہ مرادی*، ناصر بھپور، مہر داد
 یابندہ، منصور خزاہی

گروه فیزیولوژی و ورزشی، دانشکده تربیت بدنی
و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کهمانشاه، ا.ا.ا.

تئیمیه و هدف: افزایش نرخ بقا در بیماران مبتلا به سرطان کولورکتال، توجه به کیفیت زندگی و کاهش خطر عود بیماری را به موضوعی مهم در مراقبت‌های حمایتی تبدیل کرده است. تمرینات اینتروال با شدت بالا (High-intensity interval training, HIIT)، به دلیل اثرات بالقوه بر بهبود عملکرد جسمی، کیفیت زندگی و کاهش شاخص‌های التهابی و توموری مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته‌اند. هدف از این مطالعه، بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات HIIT بر سطح آنترین کارسینوما، کیفیت زندگی و کیفیت خواب در زنان مبتلا به سرطان کولورکتال بود.

روش بررسی: این پژوهش نیمه تجربی به صورت پیش آزمون-پس آزمون با گروه شاهد از تیر لغایت شهریور ۱۴۰۰ در مجموعه ورزشی بانوان کوثر کرمانشاه انجام شد. ۱۲ نفر از بازماندگان زن سرطان کولورکتال (میانگین سنی ۵۶/۶۶±۵/۹۹ سال) به صورت تصادفی در دو گروه شش نفره (تجربی و شاهد) قرار گرفتند. گروه تجربی به مدت هشت هفته، تمرینات ایتروال با شدت بالا را انجام دادند. جهت سنجش کیفیت خواب از پرسشنامه استاندارد پیتربورگ و برای ارزیابی کیفیت زندگی از پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت استفاده شد.

یافته‌ها: سطح آنتی‌ژن کارسینوما بریونیک CEA در گروه تجربی پس از مداخله افزایش یافت اما این مقدار از نظر آماری معنادار نبود ($1/16-3/33$ ، $CI/95$: $2/49 \pm 0/79$ ، $mean \pm SD$: $0/456$ ، $P=0/000$)، در حالی که در گروه کنترل کاهش معناداری در مقدار CEA مشاهده گردید ($0/84-1/25$ ، $CI/95$: $1/04 \pm 0/22$ ، $mean \pm SD$: $0/044$ ، $P=0/000$)، از طرفی، این مداخله موجب بهبود معنادار کیفیت خواب ($3/237-6/72$ ، $CI/95$: $5/00 \pm 2/19$ ، $mean \pm SD$: $0/027$ ، $P=0/000$) و کیفیت زندگی ($8/8-84/11$ ، $CI/95$: $77/96 \pm 4/0$ ، $mean \pm SD$: $0/028$ ، $P=0/000$) در گروه تجربی شد. در گروه کنترل نیز تغییر معناداری در شاخص‌های کیفیت خواب و کیفیت زندگی مشاهده نگردید.

نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که تمرینات ایستروال با شدت بالا می‌تواند به‌عنوان یک مداخله غیردارویی موثر جهت بهبود کیفیت خواب و کیفیت زندگی در بازماندگان سرطان کولورکتال مورد استفاده قرار گیرد. اگرچه به نظر می‌رسد تأثیر این تمرینات بر شاخص‌های زیستی نیازمند مطالعات بیشتر می‌باشد.

کلمات کلیدی: تم بنات ابتدوال با شدت بالا، کیفیت خواب، کیفیت زندگی، آنتی رن کارسنوما، یونیک.

* نویسنده مسئول: کرمانشاه، خیابان طاق بستان،
دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، گروه فیزیولوژی
ورزشی.

تلفن: ۰۸۳-۳۴۲۷۷۶۰۷
E-mail: hosnamoradi01@gmail.com

مقدمه

از تومور مارکرهای رایج در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد. این مارکر می‌تواند در تفکیک بیماران مرحله دوم (Stage II) که نیازمند شیمی‌درمانی هستند از کسانی که به آن نیاز ندارند، کمک کند.^۱ یکی از کاربردهای مهم CEA پیش‌بینی پاسخ به درمان و

در این مطالعه، آنتی ژن کارسینوما مبریونیک (Carcinoembryonic Antigen, CEA) به عنوان یک مارکسر طایفه بررسی شد. CEA یکی

پیگیری بیماران پس از عمل جراحی است. این موضوع اهمیت زیادی دارد، چرا که تشخیص به موقع متاستاز و عود بیماری می تواند شانس بهبودی را افزایش داده و نتایج درمان را بهبود بخشد.^۲

CEA در بررسی روند بهبودی پس از جراحی در بیماران مبتلا به سرطان کولورکتال (CRC) به کار می رود. پایش مستمر این مارکر در سرم بیماران می تواند با حساسیت حدود ۸۰٪ و ویژگی حدود ۷۰٪، بازگشت سرطان و متاستاز آن را پس از جراحی نشان دهد.^۳ این مارکر یکی از پرکاربردترین شاخص ها برای تشخیص عود سرطان کولورکتال و ارزیابی اثربخشی روش های درمانی در بیماران با عود بیماری محسوب می شود.^۳

سرطان کولورکتال سومین سرطان شایع در جهان است و سالانه بیش از ۲٫۱ میلیون مورد ابتلا به آن گزارش می شود. این بیماری مسئول حدود ۸٪ از مرگ و میرهای ناشی از سرطان است.^۴ با وجود پیشرفت های درمانی، عود بیماری پس از جراحی همچنان یکی از چالش های اصلی در درمان آن است. حدود ۳۰ تا ۴۰٪ از بیماران پس از جراحی دچار عود می شوند که نیمی از آنها در دو سال اول اتفاق می افتد. این موضوع می تواند تاثیر قابل توجهی بر بقای کلی بیماران داشته باشد.^۵ مرحله بندی پاتولوژیک اگرچه در تعیین میزان پیشرفت بیماری نقش دارد، اما در پیش بینی عود به ویژه در بیماران مراحل دوم و سوم کافی نیست، به طوری که ۱۰ تا ۲۰٪ از بیماران در مرحله دوم و ۳۰ تا ۴۰٪ در مرحله سوم پس از جراحی با عود بیماری مواجه می شوند.^۶ با توجه به محدودیت های درمان های رایج، رویکردهای مکمل مانند فعالیت بدنی منظم مورد توجه قرار گرفته اند. شواهد علمی نشان می دهد که فعالیت بدنی پس از تشخیص سرطان کولورکتال می تواند باعث بهبود کیفیت زندگی و کاهش خطر مرگ و میر در این بیماران شود.^۷

ورزش تأثیرات مثبتی بر پیشگیری، درمان و مراقبت های پس از درمان سرطان دارد. مطالعات اخیر نیز تأثیر آن بر شاخص های بیولوژیکی سرطان را تأیید کرده اند. به طور خاص، افزایش سطح سرمی CEA به عنوان یک شاخص پیش آگهی در نظر گرفته می شود و پیش بینی قابل اعتمادی برای عود و بقا پس از جراحی است.^۸ تحقیقات نشان داده اند که تمرینات متناوب با شدت بالا (High-Intensity Interval Training) موجب بهبود کیفیت زندگی، کاهش خستگی ناشی از سرطان و بهبود ترکیب بدنی در بیماران و

بازماندگان سرطان می شود.^۹ به طور کلی، ورزش با بهبود وضعیت التهابی سیستمیک و غلظت سرمی نشانگرهای رشد مرتبط با تومورزایی، می تواند تأثیرات مثبتی بر ریز محیط تومور داشته باشد.^{۱۱}

ورزش به احتمال زیاد باعث کاهش تومورزایی و تولیدات سلول های سرطانی مانند CEA و CA15-3 می شود.^{۱۲} Wallen و همکاران، در یک مطالعه متاتحلیل نشان دادند که تمرینات اینتروال با شدت بالا می تواند به عنوان روشی موثر و کارآمد در توانبخشی و ارتقا کیفیت زندگی بیماران سرطانی مورد استفاده قرار گیرد.^{۱۴}

لاوین پرز و همکاران در مرور سیستماتیک و متاتحلیل خود دریافتند که تمرینات HIIT تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی بیماران و بازماندگان سرطان دارند، به ویژه در کاهش خستگی و افزایش عملکرد جسمی. این نتایج نقش مهم تمرینات با شدت بالا را در بهبود سلامت روانی و جسمانی این گروه نشان می دهند.^{۱۵}

بنابراین با توجه به اینکه مطالعات در خصوص تومور مارکرهای پیش آگهی دهنده سرطان در جمعیت بازماندگان سرطان محدود می باشد، مطالعه حاضر با هدف بررسی اثر هشت هفته تمرین اینتروال با شدت بالا بر سطح آنتی ژن کارسینومامبریونیک، کیفیت زندگی و کیفیت خواب در بازماندگان زن سرطان کولورکتال انجام شد.

روش بررسی

این پژوهش کاربردی، با طرح نیمه تجربی و طراحی پیش آزمون و پس آزمون با دو گروه تجربی و کنترل است. شرکت کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه تقسیم شدند.

جامعه آماری پژوهش شامل زنان مبتلا به سرطان کولورکتال شهرستان کرمانشاه بود. این مطالعه در سال ۱۴۰۰ در شهرستان کرمانشاه انجام شد. اطلاعات بیماران از پرونده های پزشکی موجود در مطب پزشک متخصص و بیمارستانی طالقانی کرمانشاه استخراج گردید. مداخلات تمرینی در مجموعه ورزشی بانوان کوثر (وابسته به اداره ورزش و جوانان استان کرمانشاه) انجام گردید. نمونه گیری و پیگیری ها در هاهنگی با مراکز درمانی یاد شده انجام گرفت.

نمونه گیری به صورت در دسترس و هدفمند از میان افراد واجد شرایط ورود به پژوهش صورت گرفت. در مجموع، ۱۲ نفر (شش نفر گروه تجربی و شش نفر گروه کنترل) در پژوهش شرکت کردند.

جدول ۱: ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها

ویژگی‌ها	میانگین $\pm$ انحراف معیار
سن (سال)	۵۵/۶۶ $\pm$ ۴/۹۹
قد (cm)	۱۶۴/۵ $\pm$ ۴/۹۰
وزن (kg)	۷۵/۱۶ $\pm$ ۱۲/۴۸

پایانی با شدت ۹۵٪ HRR بود) بین هر ست تمرینی یک دوره استراحت فعال (راه رفتن با شدت کم) به مدت دو دقیقه در نظر گرفته شده بود. تمرینات سه روز در هفته به مدت هشت هفته اجرا شد. ضربان قلب آزمودنی‌ها در طول تمرینات توسط مانیتور ضربان قلب برند پلار (Polar) مدل FT1 کنترل می‌شد. جدول ۲ پروتکل تمرینی را نشان می‌دهد.

جهت ارزیابی اثر مداخلات نمونه‌گیری و آزمون‌های پایانی مشابه ابتدای پژوهش پس از پایان دوره تمرینی انجام شد. روش‌های آزمایشگاهی: جهت سنجش تغییرات آنتی ژن کارسینومامبریونیک (Carcinoembryonic antigen)، نمونه‌های خونی آزمودنی‌ها یک روز قبل از مداخله ورزشی و یک روز پس از پایان هفته هشتم تمرین، از آنان اخذ شد. نمونه‌ها در شرایط استاندارد در آزمایشگاه پردازش گردید و آنالیز مقادیر CEA با استفاده از روش immunoassay chemiluminescence (CLIA) اندازه‌گیری شد.

همچنین به منظور ارزیابی کیفیت خواب آزمودنی‌ها، پرسشنامه کیفیت خواب پترزبورگ (Pittsburgh sleep quality index-PSQI) استفاده شد که نخستین بار توسط Buysse و همکاران طراحی شده است.^{۱۶} این ابزار در ایران توسط Chehri و همکاران ترجمه، بومی‌سازی و اعتبارسنجی شده است.^{۱۷} بررسی پایایی این پرسشنامه در مطالعه مذکور، ضریب آلفای کرونباخ معادل ۰/۸۱ را نشان داد که بیانگر پایایی قابل قبول ابزار در جامعه ایرانی است.

جهت سنجش کیفیت زندگی، از نسخه کوتاه شده پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت استفاده شد (WHOQOL-26). این ابزار شامل ۲۶ گویه بوده و چهار حوزه سلامت جسمی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و محیط زندگی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نسخه فارسی این پرسشنامه توسط Nedjat و همکاران، روا و پایا شده است.^{۱۸} میزان پایایی ابزار در این مطالعه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی این پرسشنامه از نوع سازه و با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی تایید شده است. به منظور توصیف داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) استفاده شد. در بخش آمار استنباطی، نرمال بودن توزیع داده‌ها با Shapiro-Wilk test بهره بررسی گردید. جهت مقایسه درون‌گروهی میانگین‌ها از Paired t-test و برای مقایسه بین گروهی از Independent samples t-test بهره گرفته شد.

در این مطالعه پایلوت، حجم نمونه برابر با شش نفر در هر گروه انتخاب شد. براساس پیشنهاد جولیوس (۲۰۰۵)، حجم نمونه ۱۲ نفر در هر گروه به عنوان قاعده‌ای سرانگشتی برای مطالعات مقدماتی توصیه شده است. معیارهای ورود شامل: سابقه ابتلا به سرطان کولورکتال طی ۱۴ تا ۲۰ ماه گذشته، انجام عمل جراحی برای سرطان کولورکتال، جنسیت زن، شاخص توده بدنی $17-35 \text{ kg/m}^2$ ، سن بین ۱۷ تا ۶۰ سال، نداشتن سابقه بیماری قلبی عدم مصرف دخانیات، عدم وجود منع پزشکی برای انجام فعالیت ورزشی و داشتن رضایت نامه کتبی جهت شرکت در مطالعه بود. اطلاعات دموگرافیک شامل سن، قد و وزن آزمودنی‌ها در جدول ۱ بیان شده است.

پس از هماهنگی با مسئولین انفورماتیک بیمارستان طالقانی کرمانشاه و دسترسی به پرونده بیماران مبتلا به سرطان کولورکتال، افراد واجد شرایط ورود به پژوهش انتخاب شدند. ثبت نام بیماران و تماس با آنها جهت اعلام شرایط پژوهش انجام شد و از داوطلبان خواسته شد پس از تکمیل فرم رضایت‌نامه آگاهانه، پرسشنامه سابقه پزشکی و اطلاع از فواید و خطرات احتمالی، در جلسات تمرینی شرکت کنند.

لازم به ذکر است پژوهش حاضر دارای کد اخلاق از دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه به شماره IR.RAZI.REC1400.035 می‌باشد.

پس از سنجش شاخص‌های آمادگی جسمانی و نمونه‌گیری اولیه، افراد به‌طور تصادفی به گروه تمرین ورزشی HIIT و گروه کنترل تقسیم شدند. گروه کنترل، طی مدت پژوهش، فعالیت‌های روزمره خود را بدون انجام تمرین ورزشی ساختار یافته ادامه دادند. برنامه تمرین گروه مداخله شامل گرم کردن به مدت ۱۰ دقیقه با راه رفتن سبک بود. تمرین اصلی که شامل هشت ست یک دقیقه‌ای راه رفتن سریع (دو هفته ابتدایی با شدت ۷۵٪ ضربان قلب ذخیره Heart Rate Reserve, HRR)، دو هفته دوم با شدت ۸۵٪ HRR و در چهار هفته

جدول ۲: پروتکل تمرینی هشت هفته تمرین ایتروال با شدت بالا

جلسه تمرین	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	هفته پنجم	هفته ششم	هفته هفتم	هفته هشتم
شدت تمرین	75%HRR	75%HRR	85%HRR	85%HRR	95%HRR	95%HRR	95%HRR	95%HRR
مدت تمرین	۲۴ دقیقه	۲۴ دقیقه	۲۴ دقیقه	۲۴ دقیقه	۲۴ دقیقه	۲۴ دقیقه	۲۴ دقیقه	۲۴ دقیقه
در هر جلسه	(یک دقیقه تند	(یک دقیقه تند دو	(یک دقیقه تند	(یک دقیقه	(یک دقیقه تند	(یک دقیقه تند	(یک دقیقه تند	(یک دقیقه
	دو دقیقه	دقیقه استراحت	دو دقیقه	تند دو دقیقه	دو دقیقه	دو دقیقه	دو دقیقه	تند دو دقیقه
	استراحت	(فعال)	استراحت	استراحت	(استراحت فعال)	(استراحت فعال)	استراحت (فعال)	استراحت (فعال)

تحلیل آماری با SPSS software, version 24 (IBM SPSS, Armonk, NY, USA) و در سطح معناداری $P < 0/05$ انجام شد.

یافته‌ها

در بخش آمار استنباطی، جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، از Shapiro-Wilk test استفاده شد. نتایج آیین آزمون نشان داد که توزیع داده‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای هریک از متغیرها در گروه‌های تجربی و کنترل از نرمالیتی برخوردار بودند. در گروه تجربی، میانگین CEA پس از مداخله افزایش یافت، اما این افزایش از نظر آماری معنادار نبود ($P = 0/456$). در گروه کنترل، کاهش معناداری در سطوح CEA مشاهده شد ($P = 0/044$). با این حال، در تحلیل بین گروهی، تفاوت معناداری بین دو گروه در مرحله پس‌آزمون یافت نشد ($P = 0/10$). نمرات کیفیت خواب در گروه تجربی پس از مداخله کاهش معناداری نشان داد ($P = 0/027$)، که نشان‌دهنده بهبود وضعیت خواب بود. در گروه کنترل تغییر معناداری

مشاهده نشد ($P = 0/497$). مقایسه بین گروهی نیز تفاوت معناداری را در مرحله پس‌آزمون نشان نداد ($P = 0/145$). در گروه تجربی، نمرات کیفیت زندگی پس از مداخله به‌طور معناداری افزایش یافت ($P = 0/028$). در گروه کنترل تغییرات معنادار نبود ($P = 0/204$). تحلیل بین گروهی تفاوت معناداری را در پس‌آزمون بین دو گروه نشان داد ($P = 0/034$) که به نفع گروه تجربی بود. جدول ۴ تحلیل آماری داده‌های مطالعه را گزارش می‌دهد.

بحث

یافته‌های این پژوهش نشان داد که اجرای هشت هفته تمرین ایتروال با شدت بالا در زنان مبتلا به سرطان کولورکتال منجر به کاهش معنادار در سطوح آنتی‌ژن کارسینوما بریونیک نشد. با وجود افزایش نسبی در میانگین CEA در گروه تجربی، این تغییر از نظر آماری معنادار نبود. این یافته با نتیجه برخی مطالعات پیشین همچون پژوهش Esfahbodi و همکاران، همخوانی دارد که در آن تمرینات

جدول ۳: بررسی تغییرات از پیش‌آزمون به پس‌آزمون در گروه‌های تجربی و کنترل

میانگین اختلاف پیش‌آزمون و پس‌آزمون تجربی	میانگین اختلاف پیش‌آزمون و پس‌آزمون کنترل	اختلاف میانگین‌ها	مقدار آماره t	P	درجه آزادی
۰/۱۶۶	۰/۰۹۸	۰/۲۶۵	-۱/۷۸	۰/۱۰	۱۰

جدول ۴: تحلیل آماری متغیرهای CEA، کیفیت خواب و کیفیت زندگی در دو گروه تجربی و کنترل

متغیر	گروه	پیش‌آزمون میانگین $\pm$ انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین $\pm$ انحراف معیار	Paired t-test (t, df=5, P)	Independent samples t-test (t, df=10, P)
آنتیژن کارسینومامبریونیک	تجربی	۲/۳۲۷ $\pm$ ۰/۸۸۴	۲/۴۹۳ $\pm$ ۰/۷۹۴	t=۰/۸۰۷, P=۰/۴۵۶	t=۰/۷۵۴, P=۰/۱۱۰
کیفیت خواب	کنترل	۱/۲۰۸ $\pm$ ۰/۲۲۵	۱/۰۴۵ $\pm$ ۰/۲۲۸	t=-۲/۶۶۹, *P=۰/۰۴۴	t=-۱/۵۷۷, P=۰/۱۴۵
	تجربی	۸/۳۳۳ $\pm$ ۲/۶۵۸	۵/۰۰۰ $\pm$ ۲/۱۹۰	t=-۳/۰۷۵, *P=۰/۰۲۷	
	کنترل	۸/۶۶۶ $\pm$ ۳/۲۷۰	۷/۸۳۳ $\pm$ ۳/۸۱۶	t=-۰/۷۳۲, P=۰/۴۹۷	
کیفیت زندگی	تجربی	۵۴/۱۶۶ $\pm$ ۱۷/۰۷۸	۷۷/۰۰۰ $\pm$ ۹/۴۰۹	t=۰۳/۰۵۰, *P=۰/۰۲۸	t=-۲/۴۴۴, *P=۰/۰۳۴
	کنترل	۶۸۰/۷۵۰ $\pm$ ۱۳/۱۱۰	۶۲/۵۰۰ $\pm$ ۱۱/۱۸۰	t=-۱/۴۶۳, *P=۰/۲۰۴	

* P<۰/۰۵ معنادار در نظر گرفته شد.

داده شده است که ورزش در طول و پس از درمان سرطان کولورکتال احتمالاً برای افزایش بقا مفید بوده و می‌توان از آن برای پیشگیری اولیه و ثانویه از سرطان کولورکتال به کار گرفته شود.^{۲۳} پژوهش Gholam Ali Shahi و همکاران نیز تأیید می‌کند که حتی تمرینات هوازی با شدت کم تا متوسط مانند پیاده‌روی منظم می‌تواند موجب بهبود VO_{2peak} ، وزن بدن و شاخص توده بدنی (BMI) در زنان یائسه مبتلا به سرطان سینه شود.^{۲۴} به علاوه، گزارش شده است که فعالیت بدنی با بهبود مشخصه‌های التهابی سیستمیک و کاهش مارکرهای رشد مرتبط با تومور، می‌تواند بر ریزمحیط تومور اثرات سودمندی داشته باشد و حتی تولید مارکرهايي مانند CEA را کاهش دهد. تبیین فیزیولوژیکی بهبودهای روان‌شناختی حاصل از تمرین را می‌توان به عواملی چون افزایش گردش خون، کاهش التهاب سیستمیک، کاهش سطح کورتیزول و افزایش ترشح نوروترنسمیترهایی مانند سروتونین و آندورفین نسبت داد که در بهبود خلق و خو، انرژی روزانه و کیفیت خواب نقش دارند.

باتوجه به این یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با حجم نمونه بزرگ‌تر، مدت مداخله طولانی‌تر، استفاده از تمرینات ترکیبی و ارزیابی مارکرهای زیستی متنوع‌تری مانند IL-6 و TNF- α انجام شوند تا بتوان تصویری کامل‌تر از آثار تمرینات شدید بر شاخص‌های زیستی و روان‌شناختی ترسیم کرد.

در نهایت، تمرینات ایتروال با شدت بالا را می‌توان روشی ایمن، قابل اجرا و اثربخش برای بهبود کیفیت زندگی، کاهش خستگی و

هوازی منظم منجر به تغییر معناداری در سطح CEA نشدند.^{۱۸} یکی از تبیین‌های احتمالی برای عدم تأثیر معنادار تمرینات بر سطح CEA، محدودیت در حجم نمونه و مدت زمان نسبتاً کوتاه مداخله است. اگرچه شدت تمرین در طول برنامه به تدریج افزایش یافت، اما ممکن است این سطح از فشار فیزیولوژیکی برای ایجاد تغییرات در شاخص‌های زیستی مانند CEA کافی نبوده باشد. همچنین، تفاوت‌های فردی در پاسخ به تمرین می‌تواند باعث پنهان شدن اثرات بالقوه در تحلیل آماری شود. نکته مهم دیگر، دریافت واکسن کووید-۱۹ توسط برخی آزمودنی‌ها در هفته‌های پایانی مداخله بود که می‌تواند به عنوان عامل مداخله‌گر در نتایج ایفای نقش کرده باشد. در پژوهش Chen و همکاران نیز گزارش شده که سطوح CEA در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ افزایش می‌یابد.^{۲۲} بنابراین، افزایش خفیف این مارکر در گروه تجربی ممکن است به جای اثر مستقیم تمرین، ناشی از واکنش بدن به واکسن بوده باشد. باوجود عدم تغییر معنادار در CEA، یافته‌ها نشان داد که تمرینات HIIT موجب بهبود معنادار کیفیت زندگی و کیفیت خواب در گروه تجربی شد. این نتایج با مطالعاتی مانند پژوهش Khoshnam و همکاران هم‌راستا است که گزارش کردند تمرینات هوازی منظم می‌تواند به بهبود کیفیت خواب منجر شود. افزون بر این، پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که HIIT می‌تواند در بازه‌های زمانی کوتاه‌تر نسبت به تمرینات سنتی، آثار قابل توجهی بر کیفیت زندگی، کاهش خستگی، بهبود ترکیب بدنی و ارتقای سلامت روان بیماران سرطانی داشته باشد.^{۱۵، ۱۴} همچنین نشان

ارتقای کیفیت خواب در زنان مبتلا به سرطان کولورکتال در نظر گرفت. تحلیل کیفی بازخورد آزمودنی‌ها نیز موید یافته‌های کمی بود، بسیاری از شرکت‌کنندگان اظهار داشتند که پس از شرکت در تمرینات احساس بهتری داشتند، سطح انرژی آنها افزایش یافته و حتی تمایل دارند پس از پایان مطالعه نیز به فعالیت بدنی ادامه دهند. این گزارش‌ها نشان می‌دهد که تأثیرات روانی ورزش می‌تواند فراتر از سنجش‌های کمی رفته و در ایجاد انگیزه برای حفظ سبک زندگی

فعال و سالم نقش کلیدی ایفا کند.

سپاسگزاری: این مقاله حاصل بخشی از پایان‌نامه تحت عنوان "اثر هشت هفته تمرین ایستروال با شدت بالا بر آنتی‌ژن کارسینوما بیونیک در بازماندگان زن سرطان کولورکتال استان کرمانشاه" در مقطع کارشناسی ارشد رشته فیزیولوژی ورزشی در سال ۱۴۰۰ و کد IR.RAZI.REC1400.0352 می‌باشد که با حمایت دانشگاه رازی کرمانشاه انجام شده است.

References

1. International germ cell consensus classification.: a prognostic factor-based staging system for metastatic germ cell cancer. *J Clin Oncol*.1997;15:594-603
2. Woods WG, Tuchman M, Robison LL, Bernstein M, Leclerc JM, Brissan LC, et al.. A population-based study on the usefulness of screening for neuroblastoma. *Lancet*.1996;348:21-8
3. Duffy MJ. CEA as a marker for colorectal cancer: is it clinically useful. *Clin Chem*.2001;47:624-30.
4. Wang L, Shen X, Wang Z, Xiao X, Wei P, Wang Q, Ren F, Wang Y, Liu Z, Sheng W, Huang W.. A molecular signature for the prediction of recurrence in colorectal cancer. *Molecular cancer*. 2015 Feb 3;14 (1):1.
5. Walker, A. S., Johnson, E. K., Maykel, J. A., Stojadinovic, A., Nissan, A., Brucher, B., Champagne, B. J., & Steele, S. R.. Future directions for the early detection of colorectal cancer recurrence. *Journal of Cancer*.2014, 5(4), 272–280
6. Marisa, L., de Reyniès, A., Duval, A., Selver, J., Gaub, M. P., Vescovo, L., et al.. Gene expression classification of colon cancer into molecular subtypes: characterization, validation, and prognostic value. *PLoS medicine*, 2013 10(5), e1001453
7. Trojian, T. H., Mody, K., & Chain, P.. Exercise and colon cancer: primary and secondary prevention. *Current Sports Medicine Reports*, 2007; 6(2), 120-124
8. Shalamzari SA, Agha-Alinejad H, Alizadeh S, Shahbazi S, Khatib ZK, Kazemi A, Saei MA, Minayi N, The effect of exercise training on the level of tissue IL-6 and vascular endothelial growth factor in breast cancer bearing mice. *Iran J Basic Med Sci*. 2014.; 17(4):231
9. Baqar, Ali Riaz et al. "The role of preoperative CEA in the management of colorectal cancer: A cohort study from two cancer centres." *International journal of surgery*.2019;64:10-15. doi:10.1016/j.ijsu.2019.02.014
10. Adams, S. C., DeLorey, D. S., Davenport, M. H., Fairey, A. S., North, S., & Courneya, K. S.. Effects of high-intensity interval training on fatigue and quality of life in testicular cancer survivors. *British journal of cancer*.2018, 118(10), 1313–1321
11. Schmitt, J., Lindner, N., Reuss-Borst, M., Holmberg, H. C., & Sperlich, B.. A 3-week multimodal intervention involving high-intensity interval training in female cancer survivors: a randomized controlled trial. *Physiological reports*.2016, 4(3), e12693.
12. Velez RR, Meneses-Echavez J, Jimenez EG, Rio-Valle J, Correa-Bautista J. Influence of exercise training on markers of tumor microenvironment in breast cancer: a comprehensive meta-analysis from 15 trials. *The FASEB Journal*.2015; 29(1):916-1
13. Kheyrdel M, Daryanoosh F, Sadeghi Poor H.R, Khoshneshin Ghashghayi Z, Salehi M.. Effects of an Eight-Week Aerobic Training on CA15-3 Marker, Growth Hormon and Insulin of Middle-Aged Women with Breast Cancer. *Journal of Research in Exercise Biological Sciences*.2014.; 3: 88-96 in persian
14. Wallen, M. P., Hennessy, D., Brown, S., Evans, L., Rawstorn, J. C., Wong Shee, A., & Hall, A. High-intensity interval training improves cardiorespiratory fitness in cancer patients and survivors: A meta-analysis. *European Journal of Cancer Care*. 2020;29(4), e13267.
15. Lavin-Perez, A. M, Collado-Mateo, D., Mayo, X., Liguori, G., Humphreys, L., Copeland, R. J., & Jimenes, A. . Effect of high-intensity training on the quality of life of cancer patients and survivors: A systematic review with meta-analysis. *Scientific Report*.2021; 11, 15089.
16. Buysse DJ, Reynolds CF III, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989 May;28(2):193-213.
17. Chehri A, Nourozi M, Eskandari S, Khazaei H, Hemati N, Jalali A. Validation of the Persian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in elderly population. *Sleep Sci*. 2020 Apr-Jun;13(2):119-124. doi: 10.5935/1984-0063.20190134. PMID: 32742582; PMCID: PMC7384532.
18. Nedjat S, Montazeri A, Holakouie K, Mohammad K, Majdzadeh R. Psychometric properties of the Iranian interview-administered version of the World Health Organization's Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF): A population-based study. *BMC Health Serv Res*. 2008 Mar 21;8:61.
19. Esfahbodi, A., Fathi, M., & Rahimi, G. R. M. Changes of CEA and CA15-3 biomarkers in the breast cancer patients following eight weeks of aerobic exercise. *Basic & Clinical Cancer Research*. 2017; 9(4), 4-12.
20. Chen, Q., Kong, H., Qi, X., Ding, W., Ji, N., Wu, C., Huang, C., Wu, W., Huang, M., Xie, W., Liu, Y., & Tang, J.. Carcinoembryonic Antigen: A Potential Biomarker to Evaluate the Severity and Prognosis of COVID-19. *Frontiers in medicine* 2020;7, 579543.
21. Khoshnam MS, Karampour E. The effect of aerobic exercise on the quality of life, sleep quality and physical self-concept of women with breast cancer. In: *The 2nd National Conference on Sports and Health Sciences Achievements*; 2017.
22. Trojian, Thomas H. MD; Mody, Ketan MD; Chain, Philippe MD Exercise and Colon Cancer, *Current Sports Medicine Reports*. 2007 APR- Volume 6- Issue 2- p 120-124 doi: 10.1097/01.CSMR.0000306452.02069.f
23. Gholam Ali Shahi, Shima, Rahimi, Iskander, Nouri, Reza, Moghadasi, Mehrzad, Talei, Abdolrasoul, Tahmasebi, Sedigheh. The effect of 12 weeks of walking on inflammatory indicators of postmenopausal women with breast cancer. *Journal of Exercise Physiology and Physical Activity*. 2010; 3(2):-in persian

The effect of eight weeks of high-intensity interval training on carcinoembryonic antigen, quality of life, and sleep quality in female colorectal cancer survivors

Hosna Moradi M.Sc.*
Nasser Behpour Ph.D.
Mehrdad Payandeh Ph.D.
Mansoor Khazaei Ph.D.

Department of Sport Physiology,
Faculty of Physical And Sport
Sciences, Razi University,
Kermanshah, Iran.

* Corresponding author: Department of
Exercise Physiology, Faculty of Sport
Sciences, Razi University, Tagh-e-
Bostan, Kermanshah, Iran.
Tel: +98-83-34277605
E-mail: hosnamoradi01@gmail.com

Abstract

Received: 01 Oct. 2024 Revised: 11 Oct. 2024 Accepted: 13 Dec. 2024 Available online: 21 Dec. 2024

Background: With the rising survival rates among individuals with colorectal cancer, improving quality of life and reducing the risk of recurrence have become key priorities in supportive care. High-intensity interval training (HIIT), due to its pronounced effects on physical function, inflammatory markers, and tumor-related indicators, has emerged as a promising intervention. This study aimed to evaluate the effect of an eight-week high-intensity interval training (HIIT) program on serum carcinoembryonic antigen (CEA) levels, quality of life, and sleep quality in female survivors of colorectal cancer.

Methods: This quasi-experimental study employed a pretest-posttest control group design and was conducted from July to September 2021 at the Kosar Women's Sports Complex in Kermanshah, Iran. Twelve female colorectal cancer survivors (mean age=55.66±4.99 years) were randomly assigned to either an experimental (n=6) or control group (n=6). The experimental group participated in a supervised HIIT program for eight weeks. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and quality of life was evaluated using the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) questionnaire.

Results: Post-intervention analysis revealed a non-significant increase in CEA levels in the experimental group (mean±SD: 2.49±0.79; CI95%: 1.66-3.33; P=0.456), while the control group showed a statistically significant reduction (mean±SD: 1.04±0.22; CI95%: 0.84-1.25; P=0.044). However, significant improvements were observed in both sleep quality (mean±SD: 5.00±2.19; CI95%: 3.27-6.72; P=0.027) and quality of life (mean±SD: 77±9.40; CI95%: 84.11-88; P=0.028) within the experimental group. No significant changes were reported in the control group for either variable.

Conclusion: Findings suggest that high-intensity interval training may serve as an effective non-pharmacological intervention for enhancing sleep quality and overall quality of life in female colorectal cancer survivors. Nevertheless, the effects of HIIT on biological markers such as CEA require further investigation through larger and longer-term studies.

Keywords: high-intensity interval training, sleep quality, quality of life, carcinoembryonic antigen.

