

ورزش چه نقشی در کنترل بیماری ام اس دارد؟

محققان هنوز به اطلاعات کاملی در خصوص نقش ورزش در کنترل بیماری ام اس دست نیافته اند.

به گزارش سایت خبری پرسون، اعضای گروه تحقیق با نتایج بررسی‌های اخیر مبنی بر عدم ارتباط تمرین ورزشی با محافظت عصبی در افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس مخالفت کردند.

آنان ادعا می‌کنند، شواهد نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند از آسیب یا زوال عصبی موجود و قابل اندازه‌گیری جلوگیری جلوگیری یا آن را معکوس کند. این محققان همچنین پیشنهاد می‌کنند که مطالعات موجود اندک هستند و ضعیف طراحی شده‌اند و نباید از تحقیقات مداوم در این زمینه امیدوارکننده دلسرد شد.

کاستی‌های ذکر شده توسط این گروه انتخاب بیمار (عدم وجود آسیب قابل اندازه‌گیری سیستم عصبی مرکزی)، طراحی برنامه‌های ورزشی (مدت زمان بسیار کوتاه پروتکل‌های تمرینی/پیگیری)، عدم وجود فرضیه‌های عصبی فیزیولوژیکی پیشین (عدم در نظر گرفتن سازگاری‌های مغز و مناطق مورد نظر برای محافظت عصبی) و انتخاب روش‌های تصویربرداری عصبی (تکیه بیش از حد به تصویربرداری عصبی ساختاری /کل مغز) را شامل می‌شود.

دکتر ساندروف، محقق ارشد این تحقیق، دانشمند ارشد پژوهشی در مرکز عصب‌روان‌شناسی و علوم اعصاب در بنیاد کسلر آمریکا گفت: کاستی‌های تحقیقات موجود مانع از ارائه نتایج قوی در این زمان می‌شود.

وی تاکید کرد: تنها از طریق بررسی دقیق می‌توانیم اطمینان از محافظت عصبی را برای افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس پیدا کنیم.

وی در پایان نتیجه گرفت که پیشبرد این مسیر تحقیقاتی به آزمایش‌های تصادفی کنترل‌شده و به‌خوبی طراحی شده بستگی دارد که مبتنی بر دانش ما در مورد محافظت عصبی کانونی، ناشی از ورزش با معیارهای انتخاب هدفمند، مدت زمان کافی آموزش و پیگیری و روش‌های تصویربرداری عصبی مناسب است. این امر شامل مبنا قرار دادن شواهد آینده برای ارزیابی نقش تمرین ورزشی در مدیریت مولتیپل اسکلروزیس خواهد بود.

ورزش رویکردی با هزینه کم، دسترسی آسان و عوارض جانبی کم ارائه می‌دهد و مزایای بالقوه آن برای افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس مستلزم بررسی کامل است.

محققان چشم‌انداز خود را برای این مسیر تحقیقاتی در مقاله‌ای با عنوان ورزش در ام اس که در مجله Lancet منتشر شد، بیان کردند.

منبع: ایسنا