

Обобщённый перевод научных исследований PubMed о влиянии практики йоги с английского на русский язык.

Основные требования к переводу: «Выполнить обобщенный перевод научных исследований и представить в виде конспекта «цель-выводы»»

Оригинал статьи: <http://130.14.29.110/pubmed/22225932>

Влияние практики йоги на состояние больных раком молочной железы с проявлением артралгии вследствие лечения ингибиторами ароматазы.

Артралгия возникает у женщин постклимактерического периода, страдающих раком молочной железы, получающих лечение ингибиторами ароматазы. Данное исследование направлено на определение влияния йоги на боль в суставах, связанную с артралгией, и различные аспекты качества жизни. В исследовании принимали участие 10 женщин постклимактерического периода, страдающих раком молочной железы I-III степени, с проявлением артралгии вследствие лечения ингибиторами ароматазы. Участницы занимались практикой йоги дважды в неделю по 90 минут, в течение 8 недель, и дальнейшей самостоятельной практикой йоги в домашних условиях. Данные анализировались с помощью качественных методов оценки. По итогам данного исследования зафиксировано улучшение различных аспектов качества жизни участниц и уменьшение проявлений артралгии (снижение боли в суставах). (Galantino ML, Greene L, Archetto B, Baumgartner M, Hassall P, Murphy JK, Umstetter J, Desai K.; Explore (NY). 2012 Jan-Feb)

Оригинал статьи: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24919720>

Эффективность йоги в дополнение к стандартной терапии для пациентов с лимфомой.

Группа из 19 человек посещала занятия Тибетской Йоги в дополнение к стандартной терапии. Контрольная группа из 19 человек проходила только стандартную терапию. В исследовании принимали участие пациенты с Лимфомой Ходжкина и другими видами лимфомы, находящиеся на текущем лечении и без него. Средний возраст 51 год. Оценивалось изменение показателей: физическая боль, утомляемость, беспокойство, депрессия и качество сна. Анализ данного исследования не показывает очевидность снижения физической боли, утомляемости, беспокойства и депрессии в группе, занимающихся тибетской йогой, по сравнению с контрольной группой. Качество сна оценивалось посредством Питтсбургского Индекса Качества Сна (Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)). Наблюдается улучшение качества сна в группе занимающихся йогой (общее значение PSQI - 5.8) по сравнению с контрольной (общее значение PSQI - 8.1). Общее значение индекса PSQI от 0 до 5 определяет хорошее качество сна, в то время как общее значение этого индекса в пределах от 6 до 21 указывает на значительные нарушения сна. (Felbel S, Meerpohl JJ, Monsef I, Engert A, Skoetz N.; Cochrane Database Syst Rev. 2014 Jun 12).

Оригинал статьи: <http://130.14.29.110/pubmed/23940231>

Влияние йоги на качество сна больных раком.

Примерно у 30%-90% (в зависимости от заболевания) больных раком наблюдается нарушение качества сна после прохождения лечения по поводу заболевания, которое может быть серьезным фактором ухудшающим течение заболевания и повышающим риск смертности. Данное исследование направлено на выявление влияния практики йоги на общее качество сна больных раком. В исследовании принимали участие 410 человек (96% женщин, средний возраст 54 года, 75% имеют рак молочной железы), страдающих умеренным или серьезным нарушением сна спустя 2-24 месяца после перенесенной операции/химиотерапии/лучевой терапии. Участники случайным образом разделены на две группы: группу стандартной терапии и группу стандартной терапии, которая в дополнение посещала занятия йогой в течение 4 недель. Занятия проходили по программе «Йога для больных раком» (YOCAS), включающей в себя пранаяму (дыхательные упражнения), 16 успокаивающих и укрепляющих асан и медитацию. Длительность занятия 75 минут, два раза в неделю. Качество сна оценивалось с использованием Питтсбургского Индекса Качества Сна до и после исследования. После исследования, по результатам участники группы йоги продемонстрировали более значительное улучшение общего качества сна, субъективного качества сна, эффективности сна и снижение использования медикаментов по сравнению с контрольной группой только стандартной терапии. (Mustian KM, Sprod LK, Janelins M, Peppone LJ, Palesh OG, Chandwani K, Reddy PS, Melnik MK, Heckler C, Morrow GR.; J Clin Oncol. 2013 Sep 10).

Оригинал статьи: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24703167>

Йога снижает уровень воспалительного сигнализирования у пациентов, страдающих раком молочной железы, истощенных болезнью.

Цель исследования – способны ли методы Айенгар-йоги, специально подобранный комплекс для больных, истощенных раком молочной железы, оказать влияние на снижение воспалительно-ориентированной генетической реакции и активности циркулирующих маркеров провоспалительных цитокинов.

Больные, с тяжелой устойчивой формой измождения, связанной с наличием рака молочной железы, в случайном порядке были разделены на две группы. Первая группа (16 человек) в течение 12 недель занималась йогой Айенгара по специально подобранной программе. Вторая контрольная группа (15 чел.) в течение 12 недель находилась в условиях контроля за состоянием здоровья без занятий йогой. У пациентов брали анализы крови и слюны (на кортизол) до исследования, после исследования и спустя 3 месяца. По результатам анализов в Группе Йоги наблюдается снижение активности провоспалительного фактора транскрипции (ядерный фактор карра В) и повышение активности противовоспалительных глюкокортикоидных рецепторов. Значения маркеров активности Фактора некроза опухоли TNF, внеклеточного белка, многофункционального провоспалительного цитокина, остались неизменными в Группе Йоги, в то время как в Контрольной Группе зафиксировано их

увеличение. Значительных изменений показателей суточной меры кортизола слюны не наблюдалось. (Bower JE, Greendale G, Crosswell AD, Garet D, Sternlieb B, Ganz PA, Irwin MR, Olmstead R, Arevalo J, Cole SW. Psychoneuroendocrinology. 2014 May).

Оригинал статьи: <http://130.14.29.110/pubmed/24470004>

Влияние практики йоги на уровень воспаления, уровень усталости и настроение пациентов с раком молочной железы.

Рандомизированное контролируемое 3-х-месячное исследование сопровождалось двумя повторными этапами оценки показателей после окончания курса. 200 участниц с раком молочной железы были разделены на две группы: Группу Хатха Йоги (ГХЙ), в которой практиковали 90-минутные занятия хатха йоги, дважды в неделю в течение 12 недель, и Контрольную Группу (КГ). Оценивались следующие критерии: выделение провоспалительных цитокинов интерлейкина-6 (ИЛ-6), фактор некроза опухоли альфа (ФНО-α), а также по специальным формам: симптом усталости, уровень жизнеспособности, уровень депрессии. Сразу после проведения исследования уровень усталости не снизился, но уровень жизнеспособности увеличился в ГХЙ по сравнению с КГ. По оценкам критериев через 3 месяца после окончания исследования в ГХЙ зафиксировано снижение уровня усталости, повышение уровня жизнеспособности и снижение уровня ИЛ-6 и ФНО-α по сравнению с КГ. Уровень депрессии не отличался в группах в обоих случаях измерений. Запланированное второе идентичное исследование показало следующие результаты: уменьшение уровня усталости, увеличение уровня жизнеспособности при измерениях сразу после исследования и спустя 3 месяца, по сравнению с КГ. Уровень депрессии в группах не отличался. При оценке спустя 3 месяца в ГХЙ зафиксировано снижение уровня выделения ИЛ-6, но уровень ФНО-α не снизился. (Kiecolt-Glaser JK, Bennett JM, Andridge R, Peng J, Shapiro CL, Malarkey WB, Emery CF, Layman R, Mrozek EE, Glaser R.; J Clin Oncol. 2014 Apr 1).

Оригинал статьи: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24980836>

Влияние йоги на лимфостаз, возникший после лечение рака молочной железы

Участницы с лимфостазом руки после лечения рака молочной железы разделены на две группы. Группа Йоги ГЙ (15 чел.) принимали участие в 8-недельном курсе йоги, включающим в себя еженедельное 90-минутное занятие йоги с учителем и ежедневное 40-минутное индивидуальное занятие с видеонструкциями на DVD. Контрольная Группа КГ (13 чел.) получала обычный уход. Результаты замерялись в обеих группах до начала занятий, сразу после окончания занятий на 8 неделе и на 12 неделе (спустя 4 недели после занятий). Замерялись следующие параметры: объем руки, страдающей лимфостазом, уровень внеклеточной жидкости в тканях руки, плотность тканей пораженной руки, качество жизни. На 8 неделе, по окончании курса, в Группе Йоги зафиксировано более значительное снижение плотности тканей пораженного плеча по сравнению с КГ, а также более высокие показатели улучшения качества жизни. Показатели объема руки и уровня внеклеточной жидкости не изменились и оказались одинаковыми в обеих группах на 8 неделе, однако на 12 неделе, спустя 4 недели после окончания занятий, объем руки увеличился больше у

пациентов, посещавших ГЙ, чем у КГ. (Loudon A, Barnett T, Piller N, Immink MA, Williams AD. BMC Complement Altern Med. 2014 Jul 1).

Оригинал статьи: <http://130.14.29.110/pubmed/24578076>

Возможность выполнения и влияние практики йоги на пациентов страдающих раком легких.

Целью данного исследования является определение возможности выполнения практики стандартизированной йоги больными страдающими немелкоклеточным раком легкого (НРЛ) и ее влияние на сон, настроение, уровень кортизола слюны и качество жизни. Группа из 7 взрослых с НРЛ I-IIIa стадий, закончивших начальное лечение, участвовали в 14-недельном исследовании, которое включало в себя 3 недели до практики, 8 недель занятий йогой (40 минут раз в неделю и домашняя практика) и 3 заключительных недели после практики. Для практики была разработана стандартизированная программа йоги специалистами в этой области. Легкость дыхания участников оценивали до, во время и после занятий, чтобы оценить возможность выполнения пациентами практики без ущерба для дыхания. Результаты оценивались по специальным шкалам и индексам. Все участники с различными стадиями болезни и различной продолжительностью выживаемости были в состоянии выполнить курс практики йоги без дыхательной недостаточности. Настроение, качество сна и качество жизни значительно улучшились. Уровень кортизола слюны со временем снизился. (Fouladbakhsh JM, Davis JE, Yarandi HN.; Oncol Nurs Forum. 2014 Mar 1).

Оригинал статьи: <http://130.14.29.110/pubmed/23828333>

Влияние йоги (стандартизированного протокола Виниййоги) на легкость дыхания у больных раком легких.

Больные немелкоклеточным раком легкого (НРЛ) с 5-ти-летней выживаемостью чрезмерно обременены такими симптомами, как респираторный дистресс-синдром, которые препятствуют функционированию и значительно ухудшает качество жизни. Целью данного экспериментального исследования является определение эффекта 8-недельного стандартизированного курса йоги на легкость дыхания у больных НРЛ I-IIIa стадии (количество участников = 9). Протокол занятий был разработан в традиции Виниййоги с участием специалистов по дыханию. 45-ти минутное занятие проходило раз в неделю плюс домашняя практика (8 недель). Исследовались показатели: легкость дыхания, одышка, насыщение крови кислородом, и дыхательная функция. От 25% до 50% участников сообщали о наличии одышки перед практикой, без значительного увеличения во время практики и периодическими умеренными снижениями уровня одышки. Насыщение кислородом оставалось высоким и жизненные функции стабильными. Значения объема форсированного выдоха за 1 секунду значительно увеличились за 14 недель с начала исследования. Йога с акцентом на асаны, согласованные с дыханием и медитативные практики является посильным вариантом и оказывает положительное влияние на легкость дыхания у исследуемых больных. (M Fouladbakhsh J, Davis JE, Yarandi HN.; J Complement Integr Med. 2013 Jun 26).