

Fiziskās aktivitātes – solis ceļā uz veselību pēc krūts vēža.

Esi daļa no pētījuma!

Piedalies pētījumā un palīdzi uzlabot dzīves kvalitāti sievietēm pēc krūts vēža terapijas!

Rīgas Stradiņa universitātes Sporta un uztura izpētes laboratorija īsteno pētījumu, lai izprastu fizisko aktivitāšu ietekmi uz veselības rādītājiem un vēža šūnu augšanas uzvedību laboratorijas apstākļos (*in vitro*).

Kāpēc šis pētījums ir svarīgs?

Krūts vēzis ir visbiežāk diagnosticētais ļaundabīgais audzējs sievietēm, un tā ārstēšana bieži rada ilgtermiņa blaknes, tostarp muskuļu masas un spēka samazināšanos, aerobās izturības mazināšanos un citas komplikācijas.

Fiziskās aktivitātes arvien biežāk tiek iekļautas terapijas plānā, tomēr bioloģiskie mehānismi, kas nodrošina, šo aktivitāšu pretvēža efektivitāti, vēl nav pilnībā izprasti. Lai fiziskās aktivitātes kā daļa no terapijas būtu efektīvas ir nepieciešams noskaidrot, kāda veida fiziskā slodze jāveic, lai tā samazinātu vēža šūnu augšanu.

Ko piedāvā dalība pētījumā?

- ✓ Ķermeņa kompozīcijas un fiziskās sagatavotības novērtējumu.
- ✓ Vispārējās veselības raksturojošas asins analīzes.
- ✓ Noderīgu informāciju par fiziskās aktivitātes ietekmi uz veselību.
- ✓ Iespēju palīdzēt uzlabot medicīnas un rehabilitācijas praksi krūts vēža pacientēm.
- ✓ Atbalstu un profesionālas komandas rūpes par jūsu drošību un labsajūtu pētījuma laikā.



Kontroles grupas dalībnieku atlases kritēriji:

- Sievietes reproduktīvā vecumā no 35 gadiem.
- Nav vai agrāk nav diagnosticēts neviens vēža veids.
- Iespēju robežās katrai krūts vēža pacientei piemēklēta atbilstoša vecuma, ķermeņa konstitūcijas un fiziskās sagatavotības kontroles dalībniece.
- Piekrīt un paraksta *Informētās piekrišanas veidlapu*.

Izslēgšanas kritēriji:

- Grūtniecība;
- Autoimūnas saslimšanas (piemēram, tireoidīts, iekaisīgās zarnu slimības, atopiskais dermatīts utt.);
- Endokrīni traucējumi (metabolais sindroms, diabēts);
- Sirds un asinsvadu saslimšanas;
- Cita tipa onkoloģiska saslimšana;
- Stāvokļi, kuriem fiziska aktivitāte ir kontrindicēta – astma, HOPS, mugurkaula diska trūces, smaga dzelzs deficīta anēmija.

Tikšanās reizes

Pirmā vizīte (1. nedēļa) : Ķermeņa kompozīcijas analīze, miera metabolisma un fizisko darba spēju noteikšana, klīnisko asins biomarkieru noteikšana, tai skaitā, ķermeņa svara, auguma, vecuma, asinsspiediena mērīšana. Kopējais vizītes ilgums 1.5-2 stundas.

Otrā un trešā vizīte (2./3. nedēļa) – treniņu sesijas:

Pirms akūta aeroba treniņa tiks noteikts miera metabolisms.

Pirms akūta aeroba treniņa un tā laikā tiks ņemti bioloģiskie paraugi – asinis, urīns, sviedri un siekalas.

Plānotās treniņu sesijas:

- Zemas intensitātes vienmērīgs aerobais treniņš – $VO_2 45\%$ no VO_{2max} (30 min), 3-4 pēc modificētās Borga skalas;
- Augstas intensitātes vienmērīgs aerobais treniņš – $VO_2 75\%$ no VO_{2max} (30 min) vai līdz 6-7 pēc modificētās Borga skalas;

Viena treniņa ilgums nepārsniegs 50 minūtes, iekļaujot 15 min iesildīšanos un 5 min noslēguma daļu. Kopējais vizītes ilgums 1.5-2 stundas.

Starp katru treniņu būs vienas nedēļas atpūtas jeb “wash-out” periods.

Papildus informācijai:

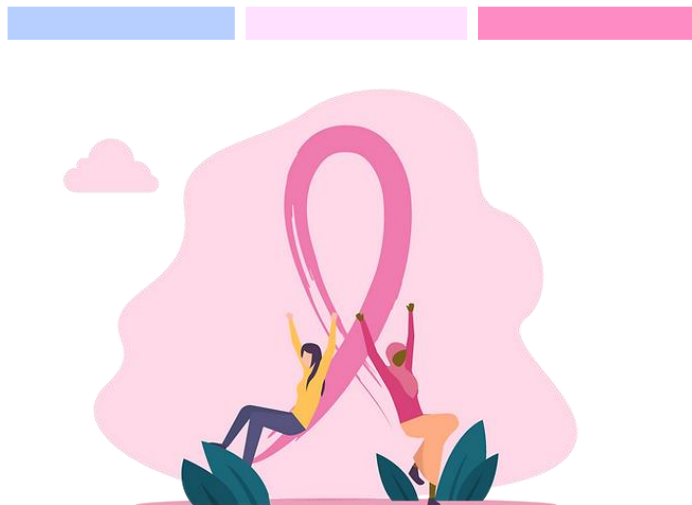
Testi vienmēr tiek veikti tukšā dūšā no rīta.

Jums būs nepieciešams savs sporta apģērbs un apavi, dvieļītis. Nodrošināsim ģērbtuves un dušu, dzeramo ūdeni.

Visa pētījuma laikā tiks nodrošināta konfidencialitāte un personas datu aizsardzība.

Kas pēc tam notiks ar ievāktajiem paraugiem?

Jūsu asins paraugi vēlāk tiks izmantoti standarta bioķīmiskām analīzēm, imunoloģiskām analīzēm un izvērtēts, kā slodzes izmainīts asins serums ietekmē krūts vēža šūnu augšanu *in vitro* (platēs).



"Veselība ir dārgākā bagātība, un kustība ir tās atslēga." – Hipokrāts

📍 **Norises vieta:** Rīgas Stradiņa universitāte, Dzirciema iela 16, Rīga

📅 **Sākums:** 2025. gada februāris

🕒 **Ilgums:** Aptuveni 3 nedēļas, ar intervāliem starp sesijām.

REĢISTRĒJIES SKENĒJOT KODU!



Kontaktinformācija:

📞 **Zvaniet:** 28608220

✉ **Rakstiet:** LSNR@rsu.lv