

運動可減少更年期後乳癌病患使用芳香化酶抑製劑後的關節疼痛

更年期後的荷爾蒙陽性的女性乳癌病患接受芳香化酶抑製劑可以達到非常好的療效，這種藥物也可以當作預防乳癌使用，但是由於副作用如關節痠痛、關節僵滯、關節發炎等，導致一些病患無法使用這種藥物，但是最近耶魯癌症研究所 Irwin 博士研究發現適度運動就能減少芳香化酶抑製劑所引起的關節疼痛。

他研究了 121 名更年期後荷爾蒙陽性的女性乳癌病患並且有使用芳香化酶抑製劑者，他們研究對象是平均體重增加、一個禮拜運動少於 90 分鐘者，這些病患服用芳香化酶抑製劑超過 6 個月，同時至少有意識到有關節疼痛才來參與，這個研究計畫，監督她們在運動中心的體能訓練，一個星期至少要有兩次，每個禮拜要接受 150 分鐘的有氧運動，這些是對在美國健康人及癌症病患都要接受的基本活動量。結果他們發現如果能夠達到上述的目標，有 30% 的病患可以減少關節疼痛，所以他們認為這種減少關節疼痛的方式可以取代目前使用針灸、維他命 D、glucosamine 這些服用藥物的方式，只要利用適量的運動就可以減少關節疼痛，而且這跟運動時間有關，如果運動時能達到上述目標的 80% 就能減少 25% 的關節疼痛，如果少於 80% 就只能有 14%，完全達到目標就能減少 30%。

不過研究對象平均年齡是 60 歲，有時間到運動中心去而且有家人支持、教育程度較高，所以參與度較高，將來希望能普及到一般民眾，但是民眾如果因為生活所需而沒有時間做這些運動怎麼辦呢？一般民眾即使沒辦法到運動中心體能訓練或有氧運動，在家裡也可以達到這個要求，來減輕關節疼痛，而繼續使用芳香化酶抑製劑。