

TÁC DỤNG CỦA YOGA LÊN CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG Ở BỆNH NHÂN UNG THƯ VÚ

Hoàng Thị Ái Khuê^{1*}, Trần Phương Tùng²

TÓM TẮT: *Mục tiêu:* Đánh giá tác dụng của yoga lên triệu chứng lo âu, trầm cảm, căng thẳng và chất lượng giấc ngủ, chất lượng cuộc sống ở bệnh nhân ung thư vú. *Đối tượng và phương pháp:* Nghiên cứu được tiến hành trên 37 phụ nữ ung thư vú, được chia làm 2 nhóm: nhóm thực hành yoga (n=19), nhóm đối chứng (n=18). *Kết quả nghiên cứu:* Sau 3 tháng thực hành, điểm số đánh giá triệu chứng lo âu, trầm cảm, căng thẳng tâm lý, chất lượng giấc ngủ giảm đặc biệt có ý nghĩa với $p < 0.001$; điểm số đánh giá chất lượng cuộc sống tăng đặc biệt có ý nghĩa với $p < 0.001$. Còn nhóm đối chứng, điểm số đánh giá các triệu chứng này hầu như không thay đổi sau 3 tháng ($p > 0.05$).

Từ khóa: yoga, lo âu, trầm cảm, căng thẳng, chất lượng giấc ngủ, chất lượng cuộc sống, ung thư vú

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ung thư vú (UTV) là một trong những bệnh ung thư phổ biến ở nữ giới. Trên thế giới, số người chết vì căn bệnh này là khoảng 458.000/ mỗi năm [5], [8]. Ung thư nói chung và ung thư vú nói riêng phải điều trị lâu dài nên chi phí tốn kém. Do bệnh thường phát hiện ở giai đoạn muộn nên hầu hết bệnh nhân thường rơi vào trạng thái lo lắng, sợ hãi. Tình trạng này kéo dài sẽ khiến bệnh nhân mắc hội chứng trầm cảm [1], [9].

Trong những năm gần đây, với sự tiến bộ của y học, tỉ lệ và thời gian sống sót của bệnh nhân ung thư tăng đã tạo ra quan tâm đến chất lượng cuộc sống (CLCS) và các yếu tố khác ảnh hưởng đến CLCS [1], [8]. Các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống là sự căng thẳng tâm lý, dẫn đến trầm cảm và lo âu [9]. Ở bệnh nhân ung thư vú, căng thẳng tâm lý chiếm tỷ lệ cao (50-61%), tỉ lệ trầm cảm chiếm 36- 44%, lo âu chiếm 21% [2].

Sau khi phát hiện bệnh và can thiệp y học, sức khỏe và CLCS của bệnh nhân ung thư giảm sút nghiêm trọng, biểu hiện mệt mỏi,

chán nản, mất ngủ hoặc ngủ không sâu, khó tập trung, khó ghi nhớ, khó đưa ra quyết định, thậm chí có bệnh nhân muốn nhanh chóng kết thúc cuộc đời của mình [3], [6]. Do đó, việc nghiên cứu tìm kiếm các biện pháp can thiệp nhằm giảm căng thẳng tâm lý, trầm cảm, lo âu ở bệnh nhân ung thư nói chung, ung thư vú nói riêng cần được quan tâm và áp dụng để nâng cao CLCS cho bệnh nhân [8], [9].

Các nhà khoa học về ung thư đã khuyến cáo, sau khi phát hiện bệnh, bệnh nhân ung thư cần có sự phối hợp khoa học giữa điều trị y học với dinh dưỡng và luyện tập thể dục khoa học, phù hợp với sức khỏe, nhằm nâng cao sức khỏe, nâng cao CLCS và kéo dài tuổi thọ [2].

Yoga là môn khoa học sức khỏe có nguồn gốc từ Ấn độ, với sự kết hợp giữa kỹ thuật thở, tư thế và thiền định. Yoga đã và đang được sử dụng để hỗ trợ chữa bệnh có hiệu quả đối với nhiều nhóm bệnh lý, trong đó có bệnh ung thư [6].

Trên Thế giới đã có nhiều nghiên cứu ứng dụng yoga cho bệnh nhân UTV như Banerjee B, Vadiraj HS, Ram A, et al (2007) [2], Culos-Reed SN, Carlson LE, Daroux LM, Hatelly-Aldous S. (2006) [5], Ledesma D, Kumano H. (2009) [7], Pinto AC, de Azambuja E. (2011) [8]. Các nghiên cứu này cho thấy, sau thời gian thực hành yoga, căng thẳng tâm lý, lo

¹ Đại học Vinh

² Đại học Văn Lang

* Tác giả chịu trách nhiệm chính:

Hoàng Thị Ái Khuê

Email: hoangaikhue@gmail.com

Ngày nhận bài: 20/4/2017

Ngày phản biện: 25/5/2017

Ngày chấp nhận đăng: 9/8/2017

âu, trầm cảm ở bệnh nhân ung thư vú cải thiện rõ, chất lượng giấc ngủ và CLCS được nâng cao.

Để góp phần cải thiện sức khỏe, nâng cao CLCS cho bệnh nhân UTV, chúng tôi tiến hành đề tài này với mục tiêu: Đánh giá tác dụng của yoga lên triệu chứng lo âu, trầm cảm, căng thẳng và chất lượng giấc ngủ, chất lượng cuộc sống ở bệnh nhân ung thư vú.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Chủ thể nghiên cứu: Tác dụng của yoga lên chất lượng cuộc sống ở bệnh nhân UTV.

Khách thể nghiên cứu: 37 bệnh nhân bị UTV được chia thành 2 nhóm: nhóm yoga (n=19), nhóm đối chứng (n=18).

Tiêu chuẩn lựa chọn

- Bệnh nhân UTV đã phẫu thuật, xạ trị, hóa trị và hiện đang điều trị bệnh theo y học
- Bệnh nhân có đủ sức khỏe tham gia tập luyện và tự nguyện tham gia nghiên cứu
- Bệnh nhân tham gia thường xuyên các buổi tập (từ 90% số buổi trở lên)

Tiêu chuẩn loại trừ

- Bệnh nhân UTV chưa phẫu thuật hoặc

trong thời gian phẫu thuật, xạ trị và hóa trị.

- Bệnh nhân có sức khỏe yếu, hoặc bị tổn thương khớp gối không tham gia được.
- Bệnh nhân không tham gia đầy đủ số buổi tập từ 90% trở lên.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- *Phân loại giai đoạn ung thư*: Dựa vào kết quả xác định của bệnh viện.

- *Phương pháp chọn đối tượng nghiên cứu*: chọn đối tượng nghiên cứu có chủ đích và theo tự nguyện của bệnh nhân.

- *Phương pháp điều tra*: Sử dụng phiếu điều tra in sẵn để điều tra tình trạng học vấn, điều kiện kinh tế, tình trạng hôn nhân. Thang DAS21 (đánh giá lo âu, trầm cảm, stress) [10], thang PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index) đánh giá chất lượng giấc ngủ [4] và thang FACT-G Functional Assessment of Cancer Therapy – General) đánh giá chất lượng cuộc sống [1], [8].

Phương pháp đánh giá

+ Đánh giá Lo âu- trầm cảm- stress bằng thang độ DAS21: gồm 21 câu hỏi; trong đó mỗi loại có 7 câu. Mỗi câu có 4 mức độ đánh giá bằng điểm 0-1-2-3.

Cách tính điểm trầm cảm, lo âu và stress được tính bằng cách cộng điểm các đề mục thành phần, rồi nhân hệ số 2.

Bảng 2.1. Phân loại điểm và mức độ đánh giá trầm cảm, lo âu và stress

Mức độ	Trầm cảm	Lo âu	Stress
Bình thường	0-9	0-7	0-14
Nhẹ	10-13	8-9	15-18
Vừa	14-20	10-14	19-25
Nặng	21-27	15-19	26-33
Rất nặng	≥ 28	≥ 20	≥ 34

+ Đánh giá chất lượng giấc ngủ (CLGN) bằng thang PSQI, gồm 19 câu hỏi, trong đó có 10 câu được tính điểm. Điểm số đánh giá rối loạn giấc ngủ (RLGN) càng thấp thì CLGN càng cao [4].

+ Đánh giá chất lượng cuộc sống bằng bộ công cụ FACT-G. Đây là một bộ công cụ được nhiều nhà nghiên cứu chấp nhận là bộ công cụ đánh giá CLCS cho bệnh nhân mắc nhiều loại ung thư khác nhau. Gồm 27 câu

hỏi, trong đó câu đánh giá về thể chất gồm 7 câu (0-28 điểm), về quan hệ gia đình- xã hội gồm 7 câu (0-28 điểm), về tinh thần gồm 6 câu (0-24 điểm); về tình trạng hoạt động gồm 7 câu (0-28 điểm). Tổng điểm từ 0-108 [1], [8].

Phân loại: CLCS thấp: 0-50, CLCS trung bình: 51-70, CLCS khá: 71-90, CLCS tốt: 91-108.

- *Phương pháp thống kê*: Các số liệu được xử lý bằng các thuật toán thống kê, sử dụng

phần mềm Epi info 6.4. Với $p < 0.05$ là có ý nghĩa thống kê; $p < 0.01$ rất có ý nghĩa thống kê; $p < 0.001$ đặc biệt có ý nghĩa thống kê.

2.3. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu mô tả cắt ngang và nghiên cứu trước-sau có đối chứng

- Nhóm thực nghiệm yoga (nhóm yoga) được tập chương trình Yoga therapy (trị liệu) trong thời gian 3 tháng, mỗi tuần 3 buổi yoga và 1 buổi thiền. Thời gian 60 phút/buổi. Nội dung tập trong 1 buổi tập yoga gồm: Thiền OM (3 phút) - Khởi động (7 phút)- Thực hành các asana dành cho người bị ung thư (30 phút)- Yoga cười (10 phút)- Thực hành kỹ thuật thở

Anulo Viloma Pranayama (thở luân phiên 2 mũi) và Bhamari (thở con ong) 5 phút. Thư giãn ở tư thế Shavasana (thế xác chết) 5 phút.

- Nhóm chứng (ĐC) không tham gia tập luyện các môn thể dục, chỉ đi bộ và vận động trong sinh hoạt hàng ngày. Cả 2 nhóm đều điều trị bằng thuốc theo chỉ định của bác sĩ.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Trước khi tổ chức nghiên cứu, chúng tôi đã thu thập số liệu về tuổi, số năm phát hiện bệnh, giai đoạn ung thư, trình độ học vấn, điều kiện kinh tế, tình trạng hôn nhân của hai nhóm. Kết quả trình bày ở bảng 3.1

Bảng 3.1. Đặc điểm đối tượng nghiên cứu

Đặc điểm		Nhóm yoga (n=19)				Nhóm đối chứng (n=18)				p
Tuổi		50,16 ± 3,84				49,74 ± 4,18				>0.05
Số năm phát hiện ung thư		1,82 ± 1,19				1,01 ± 0,94				<0.05
Giai đoạn ung thư		I (6)	II (12)	III (1)	IV (0)	I (7)	II (11)	III (0)	IV (0)	
Trình độ học vấn	Trung cấp	3				2				
	CĐ, ĐH	14				15				
	Trên ĐH	2				1				
Điều kiện kinh tế	Có	4				3				
	Trung bình	13				14				
	Chưa đạt mức TB	2				1				
	Hộ nghèo	0				0				
Tình trạng hôn nhân	Lập gia đình và ổn định	18				18				
	Không lập gia đình hoặc đã ly hôn	1				0				
Con cái	Có con	19				18				
	Không có con	0				0				

Kết quả điều tra thu được ở bảng 3.1 cho thấy, tuổi trung bình của nhóm ĐC và nhóm yoga tương đương nhau; số năm phát hiện bệnh ung thư cho đến khi nghiên cứu của nhóm ĐC thấp hơn nhóm yoga, sự khác biệt có ý nghĩa với $p < 0.05$.

3.2. Hiệu quả của yoga lên chất lượng cuộc sống ở phụ nữ bị ung thư vú

CLCS chịu ảnh hưởng trực tiếp sức khỏe tinh thần như: lo âu, trầm cảm, stress và chất lượng giấc ngủ. Tác dụng của yoga lên các chỉ số này được thể hiện ở bảng 3.2, 3.3 và biểu đồ 3.1.

Bảng 3.2. Thay đổi điểm đánh giá lo âu- trầm cảm- stress ở bệnh nhân ung thư vú trước và sau 3 tháng ở nhóm yoga

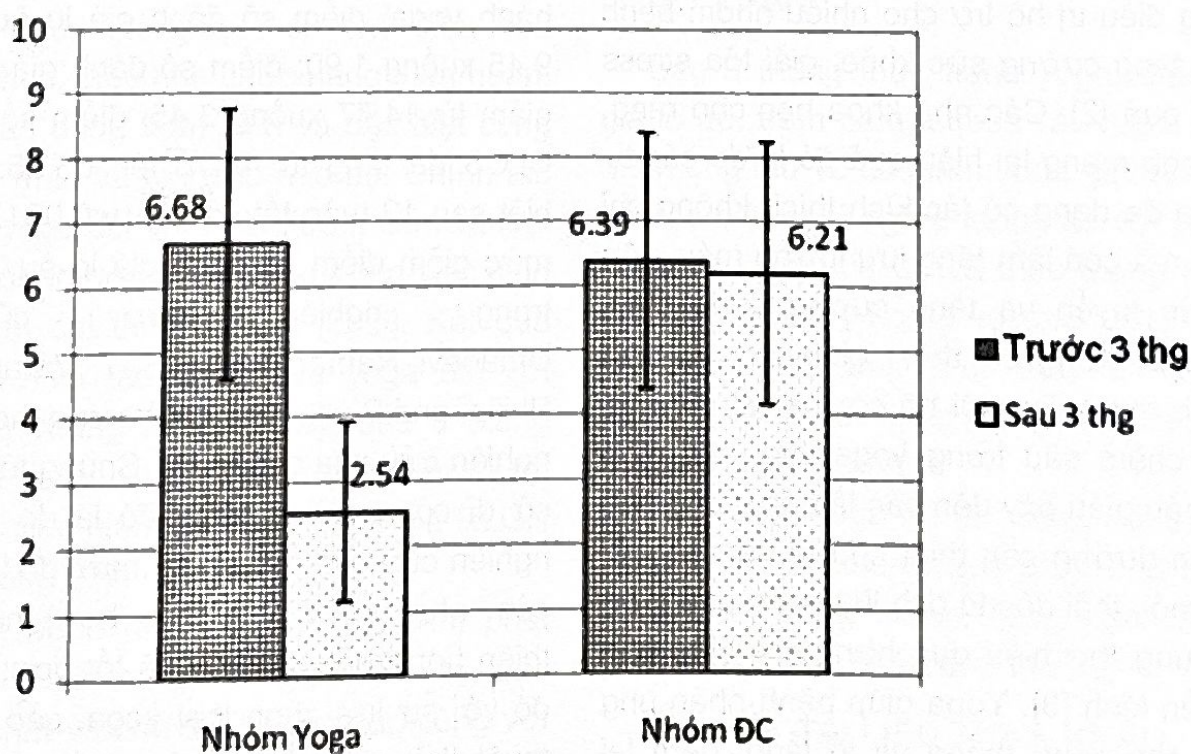
Tình trạng	Nhóm	Trước 3 thg	Sau 3 thg	Thay đổi điểm	p
Lo âu	Nhóm Yoga (n=19)	12,58 ± 3,15	5,06 ± 2,21	Giảm: 7,52	<0.001
	Nhóm ĐC (n=18)	12,45 ± 3,20	12,40 ± 3,01	Giảm: 0,05	>0.05
	p	>0.05	<0.001		
Trầm cảm	Nhóm Yoga (n=19)	15,71 ± 3,12	7,12 ± 2,89	Giảm: 8,59	<0.001
	Nhóm ĐC (n=18)	15,01 ± 4,35	14,98 ± 3,84	Giảm: 0,03	>0.05
	p	>0.05	<0.001		
Stress	Nhóm Yoga (n=19)	16,86 ± 4,50	8,54 ± 3,11	Giảm: 8,32	<0.001
	Nhóm ĐC (n=18)	17,55 ± 3,82	17,38 ± 4,01	Giảm: 0,17	>0.05
	p	>0.05	<0.001		

Số liệu ở bảng 3.2 cho thấy:

- Trước 3 tháng, điểm số đánh giá về lo âu, trầm cảm, stress của bệnh nhân ung thư vú của nhóm yoga và nhóm ĐC tương đương nhau ($p>0.05$).

- Sau 3 tháng, điểm số đánh giá lo âu, trầm cảm, stress

của nhóm yoga giảm đặc biệt có ý nghĩa với $p<0.001$ so với thời điểm trước 3 tháng; mức điểm đánh giá lo âu giảm 7,52; điểm số đánh giá trầm cảm giảm 8,59 và điểm số đánh giá stress giảm 8,32. Còn ở nhóm ĐC, các điểm số này có giảm nhưng không đáng kể ($p>0.05$).



Biểu đồ 3.1. Tác dụng trên rối loạn giấc ngủ ở bệnh nhân ung thư vú trước và sau tập Yoga

Quan sát biểu đồ 3.1 cho thấy: sau 3 tháng, điểm số đánh giá RLGN ở nhóm yoga đã giảm xuống nhiều so với trước 3 tháng (giảm từ 6,68 ± 2,08

xuống 2,54 ± 1,38 điểm, có ý nghĩa với $p<0.001$); còn nhóm ĐC, điểm số trước và sau 3 tháng ít thay đổi (giảm từ 6,39 ± 1,99 xuống 6,21 ± 2,05 điểm, $p>0.05$)

Bảng 3.3. Thay đổi chất lượng cuộc sống của phụ nữ bị ung thư vú ở thời điểm trước và sau tập Yoga

Nhóm	Chỉ số	Trước	Sau	Thay đổi điểm	p
Yoga (n=19)	Điểm (a)	48,03 ± 15,82	68,89 ± 10,11	Tăng: 20,86	<0.001
	Mức độ	Thấp	Khá		
Đối chứng (n=18)	Điểm (b)	49,38 ± 13,56	47,82 ± 14,35	Giảm: 1,56	>0.05
	Mức độ	Thấp	Thấp		
P _{a-b}		>0.05	<0.001		

Quan sát số liệu ở bảng 3.3 ta thấy:

- Trước 3 tháng: điểm số đánh giá CLCS của 2 nhóm nghiên cứu nằm ở mức thấp và khác nhau không đáng kể ($p>0.05$)

- Sau 3 tháng: Điểm số đánh giá CLCS của nhóm yoga tăng đáng kể (tăng thêm 23,86 điểm) với $p<0.001$ tương ứng từ mức CLCS thấp đến CLCS khá. Trong khi đó điểm số của nhóm ĐC có giảm nhẹ (giảm 1,56 điểm) với $p>0.05$ và vẫn ở mức CLCS thấp.

4. BÀN LUẬN

Hiện nay, yoga đã và đang được lựa chọn sử dụng điều trị hỗ trợ cho nhiều nhóm bệnh lý, giúp tăng cường sức khỏe, giải tỏa stress có hiệu quả [2]. Các nhà khoa học cho rằng, sở dĩ yoga mang lại hiệu quả đó là do các tư thế yoga đa dạng có tác kích thích không chỉ cơ bắp, mà còn làm tăng lưu lượng máu, cân bằng các tuyến và tăng cường dòng chảy bạch huyết trong cơ thể, giúp tăng cường quá trình thanh lọc nội bộ cơ thể [2], [5], [6]. Hít thở chậm sâu trong yoga vừa làm tăng lượng máu giàu oxy đến các tế bào, cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết cho tế bào và loại bỏ mệt mỏi, thải độc tố tích lũy trong quá trình điều trị ung thư hiệu quả hơn, vừa giúp cân bằng thần kinh [3]. Yoga giúp bệnh nhân ung thư xua tan căng thẳng và lo lắng, đem lại cảm giác thoải mái, dễ chịu, ngủ ngon [2], [7]. Chính vì vậy, nhiều tác giả đã đề xuất sử dụng yoga như một biện pháp điều trị hỗ trợ giúp cải thiện sức khỏe tinh thần, sức khỏe thể chất và nâng cao chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân UTV [2], [3], [5], [6], [9].

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy, ở bệnh nhân UTV, sau 3 tháng thực hành yoga, điểm số đánh giá lo âu, trầm cảm, stress của nhóm yoga giảm đặc biệt có ý nghĩa với $p<0.001$ so với thời điểm trước 3 tháng; Trong khi đó những điểm số này ở nhóm ĐC hầu như thay đổi không đáng kể với $p>0.05$ (bảng 3.2). Nghiên cứu của P. Umadevi, Ramachandra, S. Varambally, M. Philip, and B. N. Gangadhar (2013) [9] về tác dụng của yoga lên điểm số đánh giá lo âu, trầm cảm và chất lượng cuộc sống của 20 bệnh nhân UTV đã cho thấy, sau 12 tuần thực hành yoga, điểm số đánh giá lo âu giảm từ 9,45 xuống 1,90; điểm số đánh giá trầm cảm giảm từ 14,77 xuống 3,45; điểm số đánh giá CLCS đã tăng từ 48,78 lên 63,65; sự khác biệt sau 12 tuần tất cả với $p<0.001$. Như vậy mức giảm điểm số đánh giá lo âu, trầm cảm trong nghiên cứu của P. Umadevi, Ramachandra, S. Varambally, M. Philip, and B. N. Gangadharcao hơn so với nghiên cứu của chúng tôi. Chúng tôi cho rằng sở dĩ có sự khác nhau đó là do đối tượng nghiên cứu của tác giả có mức độ lo âu, trầm cảm nhẹ hơn (điểm thấp hơn) nên sự cải thiện tình trạng bệnh lý sẽ tốt hơn; thêm vào đó với sự lựa chọn loại yoga, các asana, kỹ thuật thở cũng ảnh hưởng đến sự cải thiện tình trạng bệnh lý của bệnh nhân. Nhóm tác giả cho rằng, lý do yoga có tác dụng giảm lo âu, trầm cảm là do yoga làm giảm kích thích sinh lý như giảm nhịp tim, hạ huyết áp và giảm bớt sự hô hấp. Cũng có bằng chứng rằng thực hành yoga giúp tăng hàm lượng

cortisol (hormon chống stress) giúp bệnh nhân đối phó với căng thẳng tốt hơn [2].

Theo Pinto AC, de Azambuja E. (2011) [8], một trong những mục tiêu chính của yoga là để đạt được sự tĩnh lặng trong tâm trí và kích thích não bộ tiết endorphin tạo ra một cảm giác hạnh phúc, cảm giác thư giãn, cải thiện sự tự tin, tăng sự chú tâm, giảm khó chịu, lạc quan cuộc sống thông qua tác động vỏ não, vùng dưới đồi, hệ thống thần kinh thực vật.

Đầu thời kỳ phát hiện bệnh lý, phẫu thuật, xạ trị và hóa trị, bệnh nhân UTV rất khó ngủ và thường ngủ không sâu giấc. Giấc ngủ đối với bệnh nhân UTV vô cùng quan trọng. Giấc ngủ vừa góp phần cải thiện sức khỏe, cải thiện tâm trạng, nâng cao CLCS cho bệnh nhân ung thư [6]. Karen M. Mustian (2014) [6], đã tham khảo và tổng kết các nghiên cứu về ứng dụng yoga điều trị chữa chứng mất ngủ ở bệnh nhân ung thư đã đưa ra nhận định, yoga là liệu pháp điều trị bổ sung chữa chứng mất ngủ có hiệu quả đối với mọi người, trong đó có bệnh nhân ung thư. Yoga giúp ngủ ngon thông qua cơ chế điều hòa nhịp sinh học, điều hòa chức năng tuần hoàn, hô hấp, cân bằng thần kinh và đặc biệt cung cấp nhiều máu và oxy cho não bộ. Chính tác dụng của yoga đối với lo âu, trầm cảm và loại bỏ stress đóng góp quan trọng trong việc giúp người bệnh cải thiện CLGN [3; 5]. Kết quả nghiên cứu về tác dụng của yoga đối với CLGN của chúng tôi cho thấy, sau 3 tháng thực hành yoga, CLGN được cải thiện rõ rệt thông qua việc giảm điểm số đánh giá RLGN từ 6,68 xuống 2,54 điểm.

Đối với bệnh nhân bị ung thư, khi phát hiện bệnh lý và trong thời gian điều trị, sức khỏe thể chất và tinh thần giảm sút, cùng với sự lo lắng về bệnh tật đã dẫn đến giảm CLCS [5]. Yoga được đánh giá là giải pháp toàn diện nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần cho bệnh nhân ung thư, từ đó nâng cao CLCS [8]. Nhận định này thấy rõ trong nghiên cứu của chúng tôi sau 3 tháng thực hành yoga, điểm số đánh giá CLCS đã tăng thêm

23,86 điểm, sự thay đổi đặc biệt có ý nghĩa với $p < 0.001$.

Chúng tôi cho rằng, sở dĩ yoga làm tăng CLCS là do yoga đã giúp giảm mức độ lo âu, trầm cảm, stress và tăng CLGN. Với đặc điểm thực hành loại yoga được chúng tôi sử dụng là Yoga trị liệu có sự kết nối giữa hơi thở với tư thế, giữa hơi thở-tư thế và sự tập trung. Kỹ thuật thở hoàn thiện trong yoga được áp dụng trong nghiên cứu có tác dụng mở rộng tối đa phổi khi hít vào và làm phổi co hẹp khi thở ra, tăng cung cấp O₂ và thải khí CO₂, từ đó giúp bệnh nhân ngủ ngon, cải thiện các chức năng sinh lý các hệ cơ quan. Với sự di chuyển liên tục từ tư thế này sang tư thế khác đã tạo nên dòng chảy năng lượng, tăng cường lưu thông máu trong huyết quản ở mọi cơ quan, mọi vùng trong cơ thể, giúp thải độc có hiệu quả. Hít thở chậm sâu, thiền và yoga cười có tác dụng cân bằng thần kinh, sáng khoái tinh thần, tăng bình tĩnh và khả năng tự tin cho bệnh nhân ung thư vú.

5. KẾT LUẬN

Sau 3 tháng thực hành yoga, điểm đánh giá lo âu, trầm cảm, stress và RLGN ở bệnh nhân ung thư vú đã giảm; mức giảm các điểm số đặc biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0.001$. Điểm số đánh giá CLCS theo thang FACT-G đã tăng lên có ý nghĩa với $p < 0.001$, CLCS ở bệnh nhân ung thư vú từ mức kém ($48,03 \pm 15,82$ điểm) đã nâng lên mức trung bình ($68,89 \pm 10,11$ điểm).

Như vậy, Yoga có tác dụng cải thiện sức khỏe tinh thần thông qua giảm chứng lo âu, trầm cảm, căng thẳng; nâng cao CLGN và CLCS cho bệnh nhân ung thư vú.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Văn Bình, Đỗ Thị Ánh, Dương Tiến Đình và cs (2015), Khảo sát chất lượng cuộc sống của bệnh nhân ung thư và một số yếu tố ảnh hưởng tại Bệnh viện Đại học Y Hà Nội năm 2015. Đề tài nghiên cứu khoa học năm 2015.

2. Banerjee B, Vadiraj HS, Ram A et al (2007), Effects of an integrated yoga program in modulating psychological stress and radiation-induced genotoxic stress in breast cancer patients undergoing radiotherapy. *Integrative Cancer Therapies*;6(3):242-250.
3. Brown RP et al (2005), "Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part I — Neurophysiologic Model," *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (Feb. 2005): Vol. 11, No. 1, pp. 189-201.
4. Buysse D et al (1989), The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Vol 28, *Psychiatry Research*, p: 193 - 213.
5. Culos-Reed SN, Carlson LE, Daroux LM et al (2006), A pilot study of yoga for breast cancer survivors: physical and psychological benefits. *Psycho-Oncology*. 2006;15(10):891-897
6. Mustian KM et al (2014), Yoga for the Treatment of Insomnia among Cancer Patients: Evidence, Mechanisms of Action, and Clinical Recommendations. *Oncol Hematol Rev*; 10(2): 164-173.
7. Ledesma D, Kumano H. (2009), Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psycho-Oncology*;18(6):571-579.
8. Pinto AC, de Azambuja E. (2011), Improving quality of life after breast cancer: dealing with symptoms. *Maturitas*; 70.: 343-348
9. Umadevi P, Ramachandra S. Varambally et al (2013), Effect of yoga therapy on anxiety and depressive symptoms and quality-of-life among caregivers of in-patients with neurological disorders at a tertiary care center in India: A randomized controlled trial, *Indian J Psychiatry*. 2013 Jul; 55(Suppl 3): S385-S389.

SUMMARY

THE EFFECT OF YOGA ON QUALITY OF LIFE IN BREAST CANCER PATIENTS

Hoang Thi Ai Khue¹, Tran Phuong Tung²
¹ Vinh University, ² Van Lang University

Objectives: The study assessed the effects of yoga on anxiety, depression, stress and sleep quality, quality of life in breast cancer patients. **Subjects and methods:** The study was conducted on 37 patients with breast cancer. Including two groups: yoga group (n=19), control group (n=18). **Results:** After three months of yoga practice, score assess anxiety, depression, stress and quality of sleep of breast cancer patients reduced with $p < 0.001$; Score assess quality of life increased with $p < 0.001$. As for the control group, the score evaluate of these symptoms almost unchanged after 3 months ($p > 0.05$).

Keywords: Yoga, anxiety, depression, stress, quality of sleep, quality of life, breast cancer