
營養資訊



癌症與體能活動

在整個一生中，每兩個美國男性和三個美國女性便有一位患上某種癌症。在美國，癌症是第二大死亡原因及大概三分一的與癌症有關的死亡都歸因於體重過剩，不良的飲食習慣和缺乏運動。運動不單能減低患癌的機會，在診斷後它能大大改善生存機會，減低復發的可能性及提高生活質素。日常運動能改善健康及安康，有助於康復，增加能量和建立自尊。另外，它能幫助預防其他疾病例如：心臟病，糖尿病，高血壓和骨質疏鬆。雖然某些風險因素如年齡，家庭歷史及種族是不能改變，但你可控制食量和運動量 - 每天運動數分鐘可延長壽命！

甚麼是體能活動？

體能活動是指任何一種能活動你的肌肉和比你休息時使用更多能量的身體運動。體能活動的例子有走路，跑步，游泳，行樓梯，園藝和舉重。體能活動的好處已被確立。日常運動能幫助控制體重，骨質健康，肌肉和關節強度，促進身心健康，減少疲勞，和大大減低患有健康問題如肥胖，高血壓，糖尿病，心臟病和癌症的風險。

癌症與體能活動？

過去，癌症病人曾被建議避免活動以節省力氣和力量來對抗疾病和抵擋治療。然而，新興的證據指出體能活動與運動其實對治療中或後有幫助，甚至那些接受複雜程序如幹細胞移植。很多癌症病人會經歷痛楚及減少力氣，平衡，靈活性，耐久力，和協調。每一個症狀會可影響想活躍的渴望和能力。不過，體能活動和物理治療能有助恢復失去的技能，保持獨立和改善安康。有顯示指出體能活動能有效地在治療前，當中，和後改善一個人的身體和心理狀態。兩個在癌症病人中最普遍的生理症狀是體重的改變和骨量。這些改變能導致其他併發症例如骨質疏鬆，骨折，肥胖和糖尿病。保持活躍能幫助防止這些問題。有顯示指出體能活動，尤其是阻力訓練，能保護骨骼，增強肌肉和關節和幫助維持一個健康的體重。

For more information: **詳細資訊請聯絡:**
God's Love We Deliver, Nutrition Department **營養部**
212-294-8103 或 800-747-2023
nutrition@glwd.org
www.glwd.org

體能活動如何影響癌症存活率？

- ✓ 幫助控制體重
- ✓ 改善身體結構，身體形象和生活質素
- ✓ 保持或改善的骨骼，肌肉，和關節健康
- ✓ 改善心臟健康和耐久力
- ✓ 增強食慾，促進流體的攝入量
- ✓ 提高認知和運動功能
- ✓ 調節荷爾蒙變化
- ✓ 加強情緒和精神狀態
- ✓ 提高治療的耐受性
- ✓ 減少復發的可能性
- ✓ 減少疲勞和增加能量

多少體能活動？

每天30分鐘，每週5次的輕微到中等的活動能減低患癌症的風險。它可以盡量減少症狀，降低毒性，增進復元，並減少復發的可能性來提高治療的效果。

我應做那種體能活動？每一種都可行！

- 輕快地在街上走路
- 改善力氣和平衡-嘗試往後走路，側身走路，腳後跟走路，腳趾走路和由坐的姿勢站立的活動
- 園藝，家居清潔，用鏟工作，種植，家居修理和烹飪
- 走樓梯代替電梯
- 嘗試瑜伽，普拉提，游泳，跳舞
- 與朋友計劃去散步或其他可走動的活動
- 當你醒來時或睡覺前伸展身體。如可以的話，可用阻力帶
- 購物時將車子放在家裡，用步行或單車代替
- 身體坐直！這能夠增強腹肌，改善平衡和加強排便規律性
- 計劃與朋友散步或其他可走動的活動

For more information: 詳細資訊請聯絡:
God's Love We Deliver, Nutrition Department 營養部
212-294-8103 或 800-747-2023
nutrition@glwd.org
www.glwd.org

- 健美體操-可增強肌肉，改善靈活性和提高耐久力
- 嘗試團隊運動-保齡，籃球，網球（雙打），乒乓球，或上健身課

三小步驟令你回復健康

1. 與你的照顧者討論適合你目前身體狀況的水平和類型的體能活動及在開始前獲得體檢
2. 做你喜歡的活動
3. 慢慢開始。如可以的話，要有創意及逐步地增加時間，強度和頻率

謹記

- 體抗力弱的癌症病人應避免在公眾地方運動
- 要適應，但要注重實際。不要過度訓練，因為這可能有負面影響。甚至一個健康的人也有限度，所以，請按照你身體狀況來做。記得，少少的運動總比沒有好
- 慢慢開始及逐步地進行。避免靜止活動
- 如感不適，不要運動。你可以稍後或第二天才運動
- 在大部份癌症治療中或後做適當的運動是安全的
- 謹記不同的癌症治療對身體有不同的影響。某種運動或活動會比其他更適合。請與你的醫生討論那種運動對你是最安全

底線是 - 如適當地做體能活動，對健康的好處遠遠大於風險。最重要的是要避免靜止活動！連同醫療和足夠的營養，體能活動有助對抗癌症。