

癌症与运动

概述

据估计，每3个美国人中就有1个在其一生中会罹患某种形式的癌症。癌症是美国第二大死亡原因，大约三分之一与癌症相关的死亡可归因于体重过重，不良饮食和缺乏运动。尽管某些导致癌症的成因是确定的，例如年龄，性别和家族病史，但也存在一系列可以显著降低罹患癌症的因素，例如可改变的生活方式和环境因素。实际上，根据世界癌症研究基金会的数据，所有癌症病例中有30%至50%是可以预防的。研究表明，通过达到并保持健康的体重，均衡饮食，避免吸烟和定期运动，这些都可以帮助身体预防并抗击癌症。

进行体育锻炼的好处已得到公认。进行体育锻炼不仅可以降低患癌症的风险，而且可以极大地提高确诊后的生存机会，并显著提高整体生活质量。日常锻炼可以改善总体健康状况，有助于康复，增加能量水平并建立自尊心。此外，它有助于预防其他疾病，例如心脏病，糖尿病，高血压和骨质疏松症。

什么是体育锻炼？

体育锻炼是指任何形式可以锻炼肌肉的身体运动，并且要比休息状态消耗更多能量。体育锻炼的例子包括散步，跑步，游泳，爬楼梯，园艺和举重。每天进行体育锻炼可以帮助控制体重，骨骼健康，肌肉和关节力量，促进心理健康，减少疲劳并显著降低发生并发症和慢性病的风险。

癌症与体育锻炼

在过去，癌症患者被建议避免进行体育锻炼，以节省体力和精力来抵抗疾病和承受治疗。但是，越来越多的证据表明，即使在进行复杂治疗的患者，如干细胞移植，体育锻炼和运动实际上在治疗期间和治疗后也是有益的。许多癌症患者会感到疼痛或力量，平衡，柔韧性，耐力和协调能力的下降。尽管这些症状中的任何一项都会影响患者对保持活跃的渴望和能力，但是运动和物理疗法可以帮助他们恢复失去的技能，保持独立性并改善整体状态。

在癌症患者中看到的两个最常见的生理症状是体重和骨量的减少。这些变化可能导致严重且危及生命的并发症，而每天进行适当的锻炼可以预防或控制这些并发症。研究表明，每天进行30次轻度至中度活动，每周5次，可以降低患癌风险，而且通过最大程度地减少症状，降低毒性，改善康复并降低复发的可能性来提高治疗效果。请和您的医生讨论，根据癌症诊断和体能水平来制定出适合您的个性化日常锻炼方式。

癌症与运动



体育锻炼对癌症幸存者的好处

- 帮助达到并保持健康体重
- 降低疲劳感并增加能量水平
- 改善身体结构，身材形象，和生活质量
- 保持并改善骨骼，肌肉和关节健康
- 改善心脏健康和有氧耐力
- 增加食欲并促进液体摄入
- 改善认知和运动功能
- 调节荷尔蒙变化
- 改善情绪和精神状态
- 提高治疗耐受性
- 降低复发的可能性

体育锻炼指南

- 与您的主要护理人员讨论适合您当前健康状况的体育锻炼的强度和类型。在开始锻炼之前，请先获得医生许可。
- 选择您喜欢的运动，然后慢慢开始。根据需要逐步增加锻炼时长，强度和频率。
- 有氧运动应该至少做10分钟并且分布全周。有氧运动会使心跳加快，有氧运动包括快

癌症与运动

步走，跑步，骑自行车或游泳。

- 如果可以，请试着做中等强度的肌肉强化锻炼，至少每周两次，并涉及到所有主要的肌肉群。这类型的锻炼可带来更多的健康益处。
- 如果安全的进行锻炼，体育锻炼对健康的好处远胜其风险。最重要的是，避免不活动！

修订于2019年2月。