

運動與活動

治療癌症的小幫手

文／臨床營養科 營養師 林國誠

在癌症的治療過程中，患者由於疾病本身及治療採用的方式與藥物，往往會產生疼痛、食慾降低、味覺改變、體重減輕、瘦肉組織流失等副作用，再加上對疾病的恐懼與疼痛，影響睡眠，以致精神狀況不佳，活動力亦明顯降低。

許多病患與家屬會覺得「生了這麼嚴重的病，營養狀況與體力那麼差，還是躺在床上休息吧！怎麼可以做家事呢？怎麼可以到處走動呢？做運動就更別提了。」

但是，活動與運動真的是治療過程的禁忌嗎？

其實，正確的營養攝取搭配適當的活動與運動，對治療絕對有加分的效果，對體力的保持及與疾病的復元也極有助益。問題是，該如何選擇適合患者的活動或運動？

首先讓我們先了解運動對身體有哪些益處？許多研究指出，運動可以（1）避免身體瘦肉組織流失，維持肌耐力；（2）提高乳癌患者的存活率；（3）促進血液及淋巴循環，幫助體內廢物及有害物質的代謝；（4）增加可讓人心情愉悅的腦內嗎啡釋放；（5）調節免疫力。所以，適量的選擇活動與運動對病友是有必要的。

該如何選擇適當的活動或運動？一般所謂「能預防心血管疾病或對控制體重有益的有氧運動」，須符合「333」的原則，亦即運動要（1）每星期3次以上；（2）每次運動維持30分鐘；（3）運動時，心跳需維持約130下。但是，這樣的運動目標對大部分癌症病患來說，非但很難做到，也不適合。因為過於劇烈的運動不僅會使肌肉乳酸堆積，造成肌肉酸痛或疼痛，甚且導致肌肉拉

傷，還會促成體內自由基的產生，抑制免疫力，反而弄巧成拙。

癌症病患該如何運動才能獲得益處又避免傷害？建議您先與醫療專業人員討論，由專家根據您的精神狀況、治療方式及疾病恢復階段來設定運動處方與運動目標。以下步驟可協助您評估自己的精神及身體狀況，作為選擇適當運動或活動的參考。🏠

