

預防食道癌之



再忙也要動一動

文 / 運動治療師 陳韋均

癌症，總是令人聞之色變。好發於男性的食道癌，最常被注意到的症狀是吞嚥困難，或是有食物卡在胸口下不去的感覺，由於食不下嚥，進而會導致體重減輕。許多人都知道食道癌的危險因子有老化、吸菸、喝酒、營養不良、遺傳、胃食道逆流與不良的飲食習慣等，殊不知有些與肥胖相關的細胞激素、胰島素抵抗、慢性炎症等代謝混亂的現象，也與食道癌的發展有關。

因此，有學者提出藉由運動是否可以減少食道癌的發生等問題，並積極探討彼此間的關聯性，期待能找出更好的方式來預防食道癌。

一篇由Winzer BM等人進行的「運動與預防食道癌的研究」，探討在介入運動24週之後，是否會使巴瑞特食道症（Barrett's esophagus，食道腺癌的前驅病灶）患者，未來罹患食道腺癌的危險因素或生理指標有所改變？

這項研究將80位體重過重或肥胖，並有巴瑞特食道症的男性，隨機分為運動組與控制組。運動組進行為期24週，每週5天，每天30分鐘，中強度的有氧運動與30分鐘中

強度的阻力訓練；有氧運動可選擇跑步、划船機、腳踏車、橢圓滑步機等；阻力訓練則由胸部推舉、腿部推舉、肩部推舉、坐式划船、核心肌群訓練為主。控制組每週參加1次45分鐘的團體伸展課程，且每週需有4天自己在家裡做此運動。運動介入前、介入12週後與24週後，均抽血檢驗相關數值。

結論：運動對於巴瑞特食道症患者扮演著維繫健康的重要角色，確實能有效預防並減少演變為食道癌的風險。

運動治療師的叮嚀：

若能維持適度運動的習慣，可以改善身體組成，提升心肺耐力與肌肉能力，並使心靈獲得調節，生活品質因而提高。一個人如果擁有較好的體適能，常見的致癌危險因子不容易接近你，疾病的發生率自然會隨之降低。所以，不論再忙，也要記得起來動一動！🏃

資料來源：

Winzer BM, Paratz JD, Reeves MM, Whiteman DC. Exercise and the Prevention of Oesophageal Cancer (EPOC) study protocol: a randomized controlled trial of exercise versus stretching in males with Barrett's oesophagus. BMC Cancer 2010;10:292.