

運動與上消化道癌症的關係

在確診患癌後，運動是維持健康生活的重要一環，可促進您的身心健康。

雖然基於種種原因，在積極治療期間運動是具挑戰性的，但澳洲臨床腫瘤學會 (Clinical Oncology Society of Australia) 建議癌症患者應盡可能在病情和情況允許下多做運動。

運動的好處

眾所周知，適量的運動有益身心。對於癌症患者來說，運動還有其他益處：

- 這是癌症相關疲勞的最有效治療，研究顯示，恆常運動的人在治療期間的疲勞程度會減少 40% 至 50%。
- 恆常運動可增加肌力、改善關節靈活性和從事日常活動的整體能力，而這些能力可能在接受手術和其他療法後受損。
- 體能活動有助於控制體重並維持肌肉，這些是癌症治療期間的關鍵因素。
- 恆常運動可改善心理健康，整體生活質素也有所提升。
- 新研究證據顯示，在癌症治療之前、期間和／或之後恆常運動可降低副作用的嚴重程度，並對於癌症復發起著保護的作用。

您需要多少運動量？

建議所有癌症患者都應設定（或逐步建立）以下目標，然後加以維持：

- 每天 20-30 分鐘的中等強度運動或每週 75 分鐘的劇烈活動
- 每週 2-3 次負重訓練或肌肉強化運動

您應與治療團隊合作，確保運動不會影響您的治療或康復。

您應該做哪些運動？

理想的運動方案應涵蓋所有體適能項目，包括：

- 心血管（讓您的心跳率上升，呼吸稍重）
- 肌力（例如舉重、使用阻力帶或利用自身體重的運動，如掌上壓）
- 平衡力和靈活性

選擇您喜歡的活動將使您更能持之以恆。散步、慢跑、游泳和踏單車都是很好的選擇。也可以將如太極、氣功、瑜珈，甚至是溫和的伸展運動等溫和運動融入您的日常生活中。

請謹記，您選擇的運動應與您的身體和治療計劃相符。在開始運動計劃之前，您應與您的醫生或癌症護理團隊討論哪種運動適合您，以及您是否應避免進行任何特定活動或運動。

運動的安全預防措施

雖然已證實運動的好處，但務必採取一些預防措施，以確保您的運動計劃不會影響您的健康和​​安全。需要考慮的事項包括：

- 如果您感染了新冠肺炎 (Coronavirus disease 2019, COVID-19)，請在感染期過後與您的醫生查詢運動是否安全。
- 檢查您的血液水平是否在安全範圍內。血球數量過低可能導致疲勞，而白血球數量過低則可能影響您對抗感染的能力，因此在公共場所運動可能並不適當。
- 如果您正在接受放射療法，請避免使治療部位和周邊皮膚接觸游泳池中的氯。
- 如果您正在服用薄血藥，您可能會有出血問題，因而應避免跌倒或其他受傷的風險。
- 如果您有導管或餵食管，應避免可能導致嚴重感染的池水。您也應該注意，您的體能活動不會使您的管道移位。
- 逐步增加運動量，尤其是如果您已喪失肌力和進行帶氧運動的能力。
- 接受手術後請預留足夠的時間癒合。

您應在甚麼時候停止運動？

如果您出現任何不尋常或令人擔憂的症狀，應停止運動並詢問您的醫生。應注意的事項包括：

- 腳踝、頸部、臉部或手臂腫脹 — 尋求緊急醫療協助
- 運動時感覺頭暈或昏倒
- 僅輕微用力便已呼吸短促
- 胸腔疼痛或心悸
- 運動時突然感到噁心
- 運動時發冷或顫抖
- 嚴重嘔吐或腹瀉
- 體溫過高或不尋常的疼痛

當然，有些日子您不太想做運動。不要緊，嘗試做一些令身體稍為活動的事情；小小園藝、短距離步行或溫和伸展。做些微運動總比不做的​​好。記得聆聽身體的需要，善待自己。

可以在哪裏尋求協助？

有關多做運動的更多資訊，請致電 **1300 881 698** 或電郵至 **support@pancare.org.au**，聯絡我們的身心健康團隊。

要尋找在癌症護理方面富有經驗的認證運動生理學家，請瀏覽 **essa.org.au/find-aep**，謹記在「特殊興趣專區 (Special Interest Area)」選擇「癌症 (Cancer)」。