

运动和上消化道癌

运动是确诊癌症后维持良好生活状态的重要组成部分，有助于促进身心健康。

尽管由于各种原因，在积极治疗期间坚持运动可能具有挑战性，但澳大利亚临床肿瘤学会建议癌症患者应在其病情和环境允许的情况下尽可能多地进行体力活动。

运动的好处

众所周知，适度运动有益于身心健康。对于癌症患者来说，运动还有其他几个好处：

- 它是治疗癌症相关疲劳最有效的方法，研究表明，经常运动的患者在治疗期间疲劳可减少 40% 至 50%。
- 定期运动可增加肌肉力量，改善关节灵活性，以及进行日常活动的整体能力，这些能力可能会在接受手术和其他治疗后受损。
- 体力活动有助于控制体重并维持肌肉，而这是癌症治疗期间的一个关键因素。
- 经常运动可以改善心理健康，提高整体生活质量。
- 新出现的证据表明，癌症治疗前、治疗期间和/或治疗后的定期运动可降低副作用的严重程度，并有助于预防癌症复发。

需要多大的运动量？

建议所有癌症患者应努力达到（或逐渐增加到）以下运动量，并坚持下去：

- 每天进行 20-30 分钟的中等强度运动，或每周进行 75 分钟的剧烈运动
- 每周进行 2-3 次负重训练或肌肉强化运动

您应与治疗团队沟通协作，确保运动不会影响您的治疗或康复。

应该做哪些运动

理想的运动计划应涵盖保持身体健康的所有方面，包括：

- 心血管（使心率加快，呼吸稍重一些）
- 力量（例如，举重、使用阻力带，或利用自身体重进行的运动，如俯卧撑）
- 平衡和灵活性

选择您喜欢的活动会让您更容易坚持下去。散步、慢跑、游泳和骑自行车都是很好的选择。您也可以将太极、气功、瑜伽等温和的运动形式，甚至是轻柔的伸展运动，融入到日常生活中。

请记住，您选择的运动应该与您的身体和治疗计划相适应。在开始运动计划之前，您应该与您的医生或癌症护理团队讨论您适合什么样的运动，以及您是否应该避免任何特定的活动或运动。

运动的安全预防措施

尽管已证明运动是有益的，但请务必采取一定的预防措施，以确保运动计划不会损害您的健康和​​安全。需要考虑的事项包括：

- 如果您感染了 COVID-19，请在感染期过后咨询医生，以确认运动是否安全。
- 检查您的血液指标水平是否在安全范围内。红细胞低可能会导致疲劳，白细胞低可能会影响抵抗感染的能力，因此不适合在公共场所运动。
- 如果您正在接受放疗，请避免让治疗区域内和周围的皮肤接触到游泳池中的氯。
- 如果您正在使用血液抗凝剂，则可能会出现出血问题，因此应避免有跌倒或其他受伤风险的运动。
- 如果您置有导管或饲管，则需要避免接触可能导致严重感染的水体。还应注意不要让体力活动导致管子移位。
- 应逐渐增加运动量，特别是在您已失去肌肉力量的情况下以及进行有氧运动时。
- 手术后应留出足够的康复时间。

何时应停止运动？

如果您出现任何异常或令人担忧的症状，则应停止运动，并咨询医生。需要注意的事项包括：

- 脚踝、颈部、面部或手臂肿胀——应寻求紧急医疗救助
- 运动时感觉头晕或昏厥
- 仅轻度运动就呼吸短促
- 胸痛或心悸
- 运动时突然出现恶心
- 运动时寒战或颤抖
- 重度呕吐或腹泻
- 高烧或异常疼痛

当然，有些日子您会觉得精力不足，不想运动。没关系。尝试做一些需要活动身体的事情，比如轻松的园艺、短距离散步或轻柔的伸展运动。做点什么总比什么都不做要好。记得要倾听自己的身体，善待自己。

从哪里寻求帮助

有关坚持运动的更多信息，请致电 **1300 881 698** 或发送电子邮件至 **support@pancare.org.au**，联系我们的健康团队。

要查找在癌症护理方面经验丰富的认证运动生理学专家，请访问 **essa.org.au/find-aep**，并记得在“Special Interest Area（特别关注领域）”中选择“Cancer（癌症）”。

Pancare Foundation 提供的信息不能替代医疗建议、诊断、治疗或其他医疗保健服务。Pancare Foundation 可向您提供与上消化道癌相关的医生、产品、服务、临床试验或治疗的信息，但除非明确说明，否则 Pancare Foundation 不推荐或认可任何医疗保健资源。

