

## 癌症治疗期间和之后的运动



一般而言，运动已被证明对您的身心健康都有益。除了改善血液循环并增强肌肉和骨骼，运动还能提高灵活性、平衡性和精力水平，帮助您维持或达到健康的体重。此外，它还可以帮助您应对压力、焦虑和抑郁症，并增强自尊心。

### 运动与癌症

被诊断出患有癌症后，许多患者可能会设想自己是否可以继续日常运动，或者是否应该运动。实际上，研究表明，在癌症治疗期间或之后，运动对癌症患者是有益处的。

这些益处包括：

- 缓解癌症相关的疲劳
- 降低罹患慢性病的风险
- 降低罹患新癌症的风险
- 减少治疗副作用（例如，虚弱感、四肢肿胀）
- 提高您完成癌症疗程的能力
- 提高某些癌症（例如乳腺癌、前列腺癌和结肠直肠癌）的存活率
- 改善心脏和骨骼功能

- 改善情绪和安宁感
- 控制体重，从而降低癌症复发的风险，特别是乳腺癌、结肠癌和前列腺癌

### 何种运动？

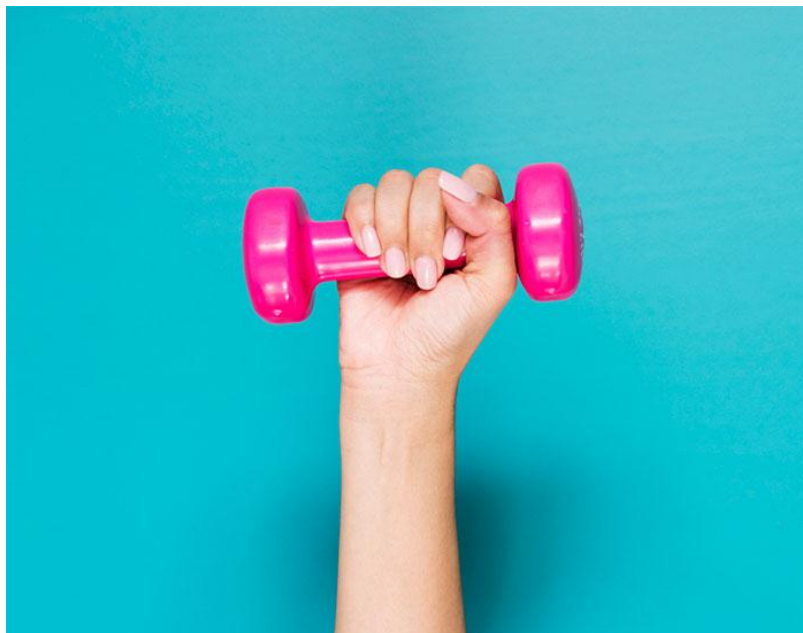
运动指南建议 **每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动**（每次运动至少持续 10 分钟），并且 **每周至少有 2 天（不连续）进行阻力训练**。

有氧运动会使用大量的肌肉群，让您的心律在运动过程中上升。在进行中等强度的有氧运动时，您的呼吸应比平时更重，但您仍可以用短句说话。例如骑脚踏车、游泳或快步走。

记得在每次运动前做手臂摆动或原地踏步进行热身。您可以在运动后做一些温和的伸展运动来让自己平静下来。

**阻力或力量训练**使用重量或阻力来增加肌肉的力量和耐力，以及骨骼的强度。这些训练可以通过以下方法进行：

- 借助自己的体重（例如，坐立练习、爬楼梯、俯卧撑和深蹲）
- 力量训练器材，例如哑铃（例如，举起小哑铃）
- 其他（例如，使用健身器和弹性阻力带）



### 我要如何开始？

慢慢来，从小做起。您的运动强度应随时间的推移而逐渐增加，尤其是如果您以前不经常运动。一次做太多运动是不建议的，因为这可能会让您的身体吃不消。每周做 2 到 3 次的 10 分钟步行是个不错的开始，然后再慢慢增加。至少，应尽量减少静坐的时

间（例如长时间坐着或躺着）。如果您已经有一个定期运动计划，则尽可能地坚持下去。对于力量训练，请考虑咨询运动教练，以指导您使用运动器材以及为您制定个性化的训练方案。您还可以参加社区运动计划，参考他们的资源，使您的运动之旅更加有趣（例如 [Healthhub](#)、[ActiveSg](#)）。

### 注意事项

开始任何运动计划之前，请务必先咨询您的医生。以下是一些小贴士，可以帮助您更好地保持个性化的运动习惯：

✓	✗
<ul style="list-style-type: none"><li>• 运动时穿舒适的衣服。</li><li>• 多喝水并摄取富含蛋白质的食物（例如瘦肉、鸡蛋），以便运动后快速恢复体力。</li><li>• 将运动融入您的日常生活中，例如园艺、做家务，或者走楼梯代替乘搭电梯。</li><li>• 让您的运动过程变得愉快。可以在运动时听音乐，或者与家人和朋友一起运动，以保持动力。</li><li>• 您的精力水平会不时起变化。注意您的精力水平，选择在您精力旺盛的时段运动（例如，如果您在晚上感到更有精力，那么可以将运动计划定在晚上）。将每次运动的时间缩短，增加运动次数，可以节省体力。</li><li>• 考虑其他形式的运动，例如瑜伽和太极拳，它们也可以改善平衡并具有放松效果。</li><li>• 请咨询您的护理团队，他们可以将您转介给运动医生，他/她可以指导您如何安全地运动，尤其是如果您有其他健康问题（例如心脏问题、呼吸问题、肌肉或关节问题）。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 当您感觉不舒服时（例如，感到极度疲劳、疼痛或有发烧症状），请避免运动。不要因为错过了一天的运动而感到内疚，因为休息和恢复也是健康的重要组成部分。</li><li>• 当您的免疫力（或血细胞计数）较低时，会增加感染的风险，请避免去游泳池（尤其是接受放射治疗期间）和拥挤的运动场所。</li></ul>

## 何时咨询您的癌症护理团队

您可能需要与您的癌症专科医生或护士讨论将您转介给康复医生，尤其是在您遇到诸如疼痛、手臂肿胀或麻木等特定问题的时候。在为您制定和规划个性化的运动方案之前，康复医生可能会进行详细的评估，以详细地了解您所面临的问题。

在[此处](#)阅读有关康复的更多信息。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

## 实用资源

- [澳大利亚癌症委员会：适合癌症患者的运动](#)
- [美国癌症协会：体育运动与癌症患者](#)

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（Cancer Education and Information Services）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK  
FOUNDATION

