

癌症康復者運動：破解迷思 重拾健康

癌症康復是一段漫長而艱辛的旅程，許多人對於康復後的運動更充滿疑惑。本文將破解常見的三大迷思，並提供運動建議，幫助癌症康復者重拾健康。

迷思與科學真相

迷思一：癌症治療後的身體過於虛弱，應要持續休息，避免運動，以免過度疲勞。

真相：運動對於不同階段的癌症康復者都有益處。研究表明，有規律的中等強度帶氧運動，輔以強化肌肉運動能提升體能、減輕疲勞、改善患者的生活質素及精神健康。

迷思二：運動會刺激癌細胞的增長，導致癌症復發或惡化。

真相：目前沒有科學證據顯示運動會增加癌症復發的風險。相反，一項大型統合分析顯示，確診癌症後持續運動能有效提高癌症康復者的存活率，尤其是乳癌、前列腺癌、肺癌和結直腸癌。

迷思三：高達七成的癌症患者會感到身體疼痛，因而擔心運動會加劇痛楚。

真相：最新的文獻回顧指出全面的運動計劃能有效減輕癌症患者的疼痛。另外，適當運動有助淋巴回流，預防淋巴水腫、緩解不適。

由此可見，癌症康復者定期做運動對身體有不少益處，但仍需量力而為，以下為患者做運動的建議與實踐方法。

1. 尋求專業建議：可向醫生或物理治療師尋求專業意見，根據患者於治療後的身體狀況，制定合適的運動計劃。
2. 合適的運動組合例子：癌症康復者除了可按身體狀況做帶氧、強化肌肉及伸展運動外，亦可考慮加入太極、瑜伽等身心運動；透過呼吸、精神專注及協調肢體活動，可以提升體能、減輕疲勞、改善睡眠及精神健康。
3. 逐步增加運動量和強度：由少量體能活動開始，逐漸增加運動頻率、強度和持續時間；即使未能達到建議的活動水平，也可根據個人能力盡量多活動。
4. 注意身體反應：量力而為，平衡休息與運動時間，避免過度負荷。運動過程中應隨時注意身體的反應，若感到不適應立即停止，並盡早諮詢醫護人員意見。

在癌症康復的過程中，恆常運動是重要的康復元素，運動不但能提升體

能、減輕疲勞，還能提高癌症康復者的存活率、減輕疼痛和改善精神健康。透過破除上述迷思，希望患者能以積極的態度參與運動。只要遵守醫護人員的建議和「量力而為，循序漸進」的運動原則，就可以安全而有效地重拾健康，迎接每一個充滿活力的明天！如果對自己是否適合進行運動有任何疑問，請先諮詢主診醫生。