

适度运动有助于缓解癌症症状减轻化疗副作用

德国法兰克福大学研究人员12月21日宣布，他们研究证实，适度的体育运动有助于缓解癌症症状和减轻化疗的副作用，并可帮助癌症患者增强自信及心理舒适度。

由法兰克福大学运动医学系和法兰克福一家肿瘤医院联合进行的这项研究显示，超过60%的癌症患者接受化疗后会出现各种疲劳症状，而患者在专业人士指导下进行4周的小运动量锻炼后，能在减轻化疗副作用方面取得明显效果，耐力和生活自理能力也会提高。接受运动疗法3个月后，患者血液循环系统的适应能力会增强。

研究过程中，在一般情况下，研究人员让患者每周锻炼3天，每天锻炼30分钟，而化疗后24小时内只进行轻度运动。如果化疗分为几个疗程，病人则在疗程间隔期进行锻炼。

研究人员说，坚持长期锻炼能降低癌症复发的几率，但许多患者由于种种原因未能长期坚持适量运动。医生为患者制定个性化的锻炼计划将给他们带来锻炼的动力。

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

[打印](#) [发E-mail给:](#) [GO](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

查看所有评论

读后感言：

验证码：

相关新闻

- 1 科学家成功绘制出肺癌和皮肤癌基因组
- 2 郝希山院士获亚太癌症大会“金进博”奖
- 3 《循环》：运动保健的奥秘可能隐藏在白细胞中
- 4 相对剧烈运动可助男性预防中风
- 5 英国知名性工作者自曝为癌症科学家
- 6 促红细胞生成素类药物增加癌症病人血栓风险
- 7 部分癌症自行消失令人困惑 早期诊断效果并不明显
- 8 瑞典研究发现运动能降低男性患前列腺癌风险

相关论文

图片新闻



[>>更多](#)

一周新闻排行

一周新闻评论排行

- 1 第十一届中国青年科技奖入选者公示
- 2 《科学》评出2009十大科学突破
- 3 上海海事大学女研究生自杀续：因没钱曾放弃到北大读研
- 4 中青报：从院士出身看高等教育的投入产出
- 5 2009年生命科学领域最热门论文排名出炉
- 6 美一名科学家造假十年被揭穿
- 7 教育部公布09年度数理、地学领域重点实验室评估结果
- 8 清华大学数学科学中心正式成立 丘成桐任主任
- 9 西安交大启动“优秀博士生培养计划”
- 10 丘成桐谈拔尖创新人才培养：不要以为穷就什么事也不能做

[更多>>](#)

编辑部推荐博文

- 科学新闻为何卷入科学争议
- 一点梦想——从我认识的石油想开去
- 小小突发事件和研究生责任感历练 ——研教散记10
- 读者来信：对于学术监督和媒体关系的思考
- 数学的两种发明
- 为什么有审不完的稿子？

[更多>>](#)

论坛推荐

- 科学网诚聘版主（长期有效）
- 关于科技论文写作
- 好书分享 Academic Writing
- 《科学》12月18日全文
- 09年新入选中国科技论文统计源期刊目录

▪ 2008年中国内地发表在Science Nature Cell
期刊的论文

[更多>>](#)
