



## 癌症病人治疗期应适当运动

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-08

医生往往建议癌症病人在治疗期间多休息少运动，以减少体力消耗。但美国一项最新研究发现，癌症病人在治疗期间适当运动有益于身体康复。

美国运动医学院研究人员11月5日发表报告说，他们分析对比了两组癌症病人的康复情况，实验组病人在治疗期间参加适当运动，而对照组人员在治疗期间只静养不运动。结果发现，实验组病人的康复状况不仅好于对照组，而且存活率也高于后者。

研究人员因此建议，癌症病人及经历过癌症并已康复的人应当坚持中等强度的有氧健身运动，相当于每周从事有氧运动约150分钟。

研究人员指出，适当运动对癌症病人是安全的，可以帮助改善病人体质，从而更有效地抵御化疗、放疗等治疗所造成的不良反应，比如减少化疗及激素治疗造成的肌肉及骨质损失等。此外，适当运动还可帮助癌症病人恢复自信，改进生活质量。

在此之前，医生治疗癌症的指导原则之一是要病人安心静养。美国宾夕法尼亚大学医学院副教授施米茨认为，新发现意味着癌症治疗原则方面会有一些改变。

研究人员强调，癌症病人应尽量避免静养不动，但他们不必达到正常人的运动量，每位病人应根据自己的身体状况制定最适合的健身计划。

[存档文本](#)