

# 经常运动和不运动的肿瘤患者 不一样

□本报记者 杨晨声 陈香

俗话说,生命在于运动,相信很多人都喜欢在工作和学习之余去健身房跑步跳操。但是对于很多肿瘤患者来说,应该都有这样的经历:亲朋好友往往会对其一举一动异常紧张,在生活中想事事代劳,一味让肿瘤患者休息静养……

3月28日,《大医生开讲》邀请福建医科大学附属第一医院肿瘤内科主任医师施焱、副主任医师刘晨、主治医师张舒做客直播间,围绕肿瘤患者能不能运动这个问题为大家答疑解惑。

直播中,观众互动十分热烈。截至发稿,福建卫生报直播平台、视频号、抖音号、福建日报视频号等多平台的观看与回看量已超49万人次。

## 01 适当运动能够延长肿瘤患者生存时间

许多肿瘤患者和家属认为生病了,身体这么虚弱,就要少动、少消耗,保存体力才能战胜病魔。

2018年美国癌症研究协会(AACR)公布:相比久坐不爱动的癌症患者,治疗前后积极锻炼的患者死亡风险可降低40%。2022年我国也发布了《中国恶性肿瘤患者运动治疗专家共识》。



施焱介绍,肿瘤患者通过运动可以提高对放化疗和靶向治疗的敏感性,减轻毒副反应,增强机体免疫功能,促进手术后恢复等。

肿瘤相关性疲劳、厌食、早饱、腹胀、便秘、贫血等是影响肿瘤患者生活质量的最常见原因,体力活动是治疗这些问题的最佳非药物方法。

除此以外,肿瘤患者常见的死亡原因可能并非肿瘤本身,而是重要脏器功能衰竭、严重感染、心脑血管疾病、糖尿病等并存疾病。

通过适当运动可以降低并存疾病的死亡风险和第二原发肿瘤的发病率,间接延长生存时间,且能够降低肿瘤的复发与转移,直接延长患者的生存时间,这是任何一种药物治疗都无法达到的疗效。

## 02 肿瘤患者运动具体有哪些益处

刘晨分享了一个让网友特别感兴趣的事,早在2018年,美国耶鲁大学在医学权威杂志《柳叶刀》上发表了一项研究结果,显示美国人一周运动45分钟所带来的经济价值,相当



于一年多赚了17万美元,由此可见运动带来的益处是非常可观的。

那么,肿瘤患者运动具体有哪些益处?



首先是可以增加肌肉含量和质量,尤其肿瘤患者是慢性营养消耗,发生肌少症的现象很常见,肌肉减少表现为站立困难、步履缓慢、容易跌倒骨折,严重的甚至会影响器官功能,可能会引发心脏和肺部衰竭,甚至死亡。

其次是运动保证了骨骼和关节的健康,肿瘤患者在营养流失的前提下如果没通过锻炼刺激骨骼和关节,就很可能出现骨径变薄、骨质疏松、关节退化等问题,加大骨事件发生的可能,进一步降低生活质量。

第三个就是改善患者的心肺功能和免疫能力,运动所带来的心跳加速、血流加速、呼吸加速,是人体新陈代谢必要的大练兵,无论是肿瘤病人还是健康人群,都能通过运动增加心肺功能、造血功能、免疫功能的储备,更大程度耐受病痛。

最后一点很重要,“肿瘤要治好,心情先要好”。肿瘤的身心共治,就是要不仅关注患者的身体功能,更要关注患者的心理状态,而运动恰恰就是这样一味良药。

刘晨介绍,运动对神经和肌肉的锻炼能够刺激大脑,一方面维持良好的大脑功能,预防痴呆、中风等功能性异常;另一方面,运动会刺激下丘脑内啡肽释放,这是一种类似吗啡的神经激素,能够带来欣快感、满足感,增加肿瘤患者生存的信心,还能减轻化疗导致的恶心呕吐反应和肿瘤所导致的疼痛不适,是提高生活质量的关键所在。

## 03 肿瘤患者缺乏运动会增加死亡率

研究表明恶性肿瘤患者的疲乏高达76%,临床上表现为无精

力、虚弱、懒散、思想不集中、记忆力减退、沮丧、冷漠,这种疲乏感被称为“癌因性疲乏”。

张舒提到,过去人们常常认为“静止”、“静养”能减轻疲劳感,恰恰相反,休息过量会导致体能下降,形成“累—休息—更累”的恶性循环,这个循环里确实存在肿瘤及抗肿瘤治疗的原因,这和普通人的劳累综合征通过休息改善不同,这时需要合理的运动打破这个恶性循环,改善精力。

世界卫生组织曾列举出十大导致死亡疾病的行为,其中久坐位于我们熟知的吸烟、高盐饮食、饮酒之后,位居第四位。全球每年有200多万人因久坐或缺乏运动而死亡,因此久坐也被称为“最温柔的慢性自杀”。

张舒强调,对普通人是这样,那肿瘤患者增加的风险就更多了,每天久坐超过8小时的肿瘤患者和每天久坐少于4小时的人相比,癌症死亡风险增加127%。



久坐不行,少走也不好。研究表明每日行走不足4000步的人群比每日行走8000步以上的人群,全因死亡率升高了51%,其中肿瘤患者也得出相同结论。

除此以外,缺乏运动也会影响肿瘤治疗的预后。目前运动与肿瘤患者预后的研究主要集中在乳腺癌、结直肠癌和前列腺癌中。

大量研究证明,无论是诊断前还是诊断后的体力活动均可改善这三种肿瘤患者的生存。

## 04 肿瘤患者如何居家运动

不少网友表示,既然运动这么好,那么肿瘤患者在家到底什么时间段运动合适呢?

施焱解释,人体能量水平在一天之中会有波动。一般来说,在中午前后和傍晚时分,能量水平较



高,这两个时段可能是进行体力活动的最佳时间。

研究显示,肌肉力量和耐力在下午到傍晚达到峰值,这意味着在这个时间段内进行的锻炼可能更加有效,尤其是力量和耐力训练。

在下午,人的心率和血压稍微升高,这可能有助于进行更大强度的有氧运动。因此,肿瘤患者居家运动康复选择下午到傍晚较为适宜。

需要注意的是,每个人的生物钟都略有不同。例如,有的人早上更有活力(所谓的“早起型”人群),而有的人可能在晚上感觉更加精神(“晚睡型”人群)。因此,制定运动计划时,还应考虑个人的生物节律。

中老年人可能需要考虑关节的柔韧性和肌肉的恢复时间。早晨的温和运动,如散步或轻柔的瑜伽,可以帮助身体渐渐进入状态,而避免剧烈的运动。但是一定要避免晚间剧烈运动,建议在晚上选择放松性质的运动,如散步或轻柔的拉伸运动。

刘晨说,肿瘤患者有条件还是建议增加户外活动,就算是散步也是很好的运动。没有出门条件的人在家锻炼也可以,但要注意“安全”与“舒适”:

保证运动环境的安全,可以在地上铺设软垫,移开可能导致磕碰的家具;

穿着宽松柔软不限制活动的运动服或者居家服;

抗阻力训练优先选择弹力带、弹力球代替哑铃、壶铃等容易导致砸伤的暴力运动器械。

想要了解更多  
咨询,可以扫码加入  
卫生报肿瘤健康  
交流群



### 活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位:福建医科大学附属第一医院

支持单位:齐鲁制药有限公司  
特别鸣谢:大福盛荟健康餐食