Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

癌症治疗期间和癌症治疗后的锻炼：1级

本信息介绍了如何在癌症治疗期间和癌症治疗后得到足够的锻炼。 本资源适用于目前未进行锻炼的人群。

在您开始锻炼之前，请咨询您的医疗保健提供者。 根据您的癌症治疗计划，您可能需要避免或更换某些锻炼或活动。 如果您曾接受过手术，请咨询您的外科医生是否可以开始锻炼。

体力活动和运动

体力活动是指任何消耗能量的身体运动。 部分日常活动就是体力活动的示例。 例如，在家主动做家务、庭院劳动或遛狗。

锻炼也是体力活动的一种。 锻炼时，您的身体动作具有规划性、控制性和重复性（反复进行相同的动作）。 这有助于改善或保持您的体质水平。

请尝试将下列体力活动融入您的日常生活中。 您可以从中收获锻炼对健康的益处。

- 使呼吸加深加快的心血管活动。
- 使肌肉更强壮的力量训练。

下表列出了每种运动的示例。

心血管活动	力量训练运动

- 快步走（例如健步走或快速走）
- 跑步
- 跳舞
- 游泳
- 打篮球
- 俯卧撑
- 仰卧起坐
- 深蹲和弓步
- 举重
- 使用阻力带

锻炼的好处

锻炼有助于：

- 降低罹患某些癌症的风险，例如乳腺癌和结肠癌。
- 降低癌症复发的风险。 这对曾患过乳腺癌或结直肠癌的人而言是最重要的。
- 改善心血管（心脏）健康。
- 控制体重和改善身体形象。 身体形象是指您如何看待自己，以及您对自己外表的感觉。
- 改善生活质量和心理健康水平。
- 保持骨骼、肌肉和关节健康。
- 提高完成日常生活活动 (ADL) 的能力。 ADL 包括饮食、洗澡、上厕所和保持个人卫生（例如刷牙和梳头）。
- 有助于防止跌倒。

开始锻炼前应采取的措施

在您开始任何锻炼项目之前，请咨询您的医疗保健提供者。 他们可以帮助您确定您是否有任何可能会影响锻炼的健康问题。 他们可能会建议您进行一次身体检查或咨询运动专家。 运动专家是指在体力活动和锻炼方面接受过特殊训练的人士。 包括物理治疗师、癌症康复专家或经过认证的私人教练。

此类健康问题可能会影响您可以进行的锻炼种类：

- 步态不稳（行走时缺乏稳定性）。
- 贫血（红细胞计数低）。
- 极度疲劳（感觉比平时更累、更虚弱，或没有精力）。
- 感染，例如发热或流感。
- 饮食中营养素或维生素摄入不足。
- 骨骼健康不佳或骨质疏松。 骨质疏松是一种导致骨骼强度减弱且增加骨折风险的疾病。
- 关节炎（关节疼痛、肿胀和僵硬）。
- 肌肉骨骼问题（与肌肉和骨骼相关的问题）。
- 周围神经病变（手足刺痛或麻木）。
- 曾接受过造瘘术或置入了中央静脉导管 (CVC)。
- 不受控制（未予治疗）的心脏或肺部疾病。
- 过去曾接受过肺部手术或重大腹部手术。 腹部手术是指在胃部、小肠、脾脏、阑尾、结肠或直肠进行的手术。
- 进行力量训练的肢体出现淋巴水肿。 淋巴水肿是一种肿胀，通常发生在手臂、腿部或两者皆有。 这通常是由于淋巴结被切除所致。

有氧运动

有氧运动能提高心率和精力水平。 包括：

- 在室外或跑步机上散步。
    - 低强度慢跑。

- 游泳。
- 骑自行车。

强度水平

锻炼强度是指锻炼时身体运动的强度。 这是衡量您锻炼时感觉的困难程度的指标。

有 3 个锻炼强度水平：

- 低强度。 一般情况下，进行低强度锻炼时：
- 您不会呼吸短促。
- 您不会出汗。
- 您可以在保持正常呼吸的情况下说话和唱歌。
- 中等强度。 一般情况下，进行中等强度锻炼时：
- 您的呼吸会更快，但不会出现呼吸短促。
- 您会微微出汗。
- 您可以说话但不能唱歌。
- 剧烈强度。 一般情况下，进行剧烈强度锻炼时：
- 您的呼吸会深沉而急促。
- 活动几分钟后便会开始出汗。
- 您必须停下来喘气才能多说几句话。

当您的医疗保健提供者认为您可以开始锻炼时，请先尝试低强度锻炼项目。 适应低强度锻炼后，您可尝试进行中等强度锻炼，此类锻炼更具挑战性。

本表列出了低强度和中等强度锻炼项目示例。

低强度锻炼	中等强度锻炼

- 休闲骑行（以每小时低于 5 英里的速度在无山平地上骑自行车）
- 慢走（低于每小时 3 英里）
- 轻体力家务活
- 太极（一种缓慢动作和深呼吸的运动）
- 玩接球（与同伴一起来回扔球、扔豆袋或扔飞盘）
- 打保龄球
- 骑行（以每小时低于 10 英里的速度在无山平地上骑自行车）
- 快步走（每小时 3 至 4.5 英里）
- 打理花园和庭院劳动
- 瑜伽
- 双打网球（由四个球员分成两组进行的网球比赛，每组两个球员）
- 水中有氧运动

建议运动

作为健康生活方式的一部分，您应该每天进行体力活动。 请避免长时间不动，例如久坐数小时。

美国运动医学学会 (ACSM) 和美国癌症协会 (ACS) 建议进行中等强度的有氧运动。 尝试每周至少进行 150 至 300 分钟（2 ½ 到 5 小时）的中等强度锻炼。

如何开始锻炼计划

请先思考您没有进行锻炼的原因。 然后尝试想出几种方式，以克服阻止您锻炼的障碍。

例如：

- **如果您已经很久没有锻炼：**
  - 选择自己喜欢的运动项目。
  - 请先从比较舒适的水平开始，
  - 然后再缓慢提升活动强度。
- **如果您没有时间：**
  - 从每次 10 分钟、每周坚持几天开始。
  - 休息时散步。
  - 在客厅伴着最喜欢的音乐跳舞。
- **如果您觉得费用高昂：**
  - 您无需为了锻炼而成为健康房会员或购买昂贵的器材。
  - 与您的孩子一起玩捉迷藏。
  - 遛狗时快走 10 分钟或以上。

点滴锻炼，积少成多。 许多人发现散步有助于开始锻炼。 还有部分人认为，与朋友一起运动更容易开始。

在日常生活中增加锻炼的方法

- 晚饭后在社区周边散步。 如果天气不好，您可以在商场里逛一逛。
- 骑自行车。 如果天气寒冷，您可以配置一个自行车训练器。 借助该工具，可将普通自行车变成室内使用的固定自行车。
- 通过修剪草坪或使用耙子清理落叶代替落叶清扫机。
- 刷洗浴室。
- 亲自洗车并打蜡。
- 与孩子一起玩活动性游戏，例如木头人或跳绳。
- 给花园除草。
- 带朋友跳舞或在客厅跳舞。
- 一边看电视，一边使用跑步机或进行臂弯举、深蹲、弓步等动作。
- 步行去吃午饭。
- 将您的车停在最远的停车位，然后步行至目的地。
- 走楼梯而非乘坐自动扶梯或电梯。
- 乘坐公交车或地铁时提前几站下车。 步行走完剩下的路程。
- 在手机上设置提醒，提醒自己散步休息 10 分钟。
- 和朋友组一个步行俱乐部。

如何逐步提升活动水平

在生活中融入适量活动的方式有很多。 积少成多，做点什么总比什么都不做强。

- 从您可以进行的运动开始，然后探索更多其他的运动方式。 如果您已经很久没有运动过了，请慢慢开始。 数周或数月后，您可以通过延长运动时间或增加运动频率来提升活动水平。
- 散步也是将锻炼融入生活的一种方式。 当您刚开始散步时，请先一天散步 10 分钟，每周坚持几天。 请这样坚持 2 周。 然后，稍微延长散步时间。 尝试散步 15 分钟，而不是 10 分钟。 再增加每周散步的天数。
- 如果您可以做到每周几天轻松地散步 15 分钟，则尝试加快步伐。 尝试快走并坚持数月。 您可能希望通过在周末骑行来换换花样。

成功秘诀

- 找到一种您喜欢且适合您生活方式的活动。 专注于享受乐趣。
- 找个最适合运动的时间。
- 与朋友和家人一起运动。 建立一个支持网络可以帮助您坚持锻炼计划。
- 设定短期和长期目标。 例如：
  - **短期目标：**每周 3 天，每天在附近步行 15 分钟。
  - **长期目标：**增加每周例行活动的时间和天数。 慢慢增加运动的时间和天数，直到您能每天散步 30 分钟，每周 5 天。
- 在手机上设置提醒，提醒自己每小时站起来活动一下。

- 每天佩戴计步器（记录步数的设备）或使用健身追踪器，例如 Fitbit®。 使用此类设备有助于鼓励您增加每日步数。 您也可以在手机上下载具备每日步数和体育活动追踪功能的健康与健身类应用程序，例如：
  - **Apple HealthKit。** Apple iPhone 上提供该应用程序。 Apple HealthKit 收集不同应用程序的健康与健身数据，并将其同步至该应用程序中。Apple HealthKit 的主要优势是帮助您在一个平台看到所有进展情况。
  - **Fitbit。** 该应用程序可免费下载。 即使您没有 Fitbit，也可以创建一个账户。 创建免费账户后，您可以记录您的体重、活动水平、睡眠模式和营养状况。 为了帮助您保持积极性，您可以在不同的运动挑战（例如步行挑战）中与朋友和家人比赛。 如果希望使用更多功能，您也可以付费成为高级会员。
  - **My FitnessPal™。** 该应用程序可免费下载。 创建免费账户后，您可以记录所摄入的食物及热量、活动水平和体重。 如果希望使用更多功能，您也可以付费成为高级会员。
  - **Noom。** 该应用程序鼓励用户通过养成新习惯以达到减轻体重、保持健康生活方式的目的。 可免费下载。 创建免费账户后，您可以记录所摄入的食物及热量、体重和锻炼习惯。 如果希望使用更多功能，您也可以付费成为高级会员。
- 利用图表记录跟踪您的运动时间和进度。 您可以使用本资源印刷版本中的图表。您也可以尝试使用手机或平板电脑上的应用程序记录您的进度。
- 制定一周的运动计划。 ACSM 和 ACS 专家建议每周进行有氧活动的天数为 3 天或以上。
- 加入健身团体。
- 与您的医疗保健提供者就可尝试的运动进行讨论。
- 尝试之前未进行过的运动。
- 慢慢增加锻炼的时间、强度和力度。

- 进行涉及大腿、腹部、胸部和背部等大肌肉群的运动。
- 每次锻炼前，进行 2 至 3 分钟的热身运动。 例如耸肩、原地踏步或抬膝等。
- 锻炼结束时，进行轻度拉伸。
- 学会奖赏自己。 例如，如果达到了锻炼目标，您可以买一套新的运动服或一本新书犒劳自己。
- 保证安全、避免受伤。 选择适合您体质水平的运动。 确保使用正确的安全装备和运动器材。

资源

下列资源向您展示如何将锻炼和体力活动融入日常生活。 他们会根据您的运动经验以及曾经或正在接受的癌症治疗提供建议。

在您开始任何锻炼项目之前，请咨询您的医疗保健提供者。

- 本网站为您提供来自 Memorial Sloan Kettering (MSK) 运动肿瘤学服务部的资源。 *Exercise, Nutrition, and Cancer* (www.mskcc.org/research-areas/topics/exercise-oncology)
- 这些资源介绍了适合癌症患者的 1 级和 2 级一般锻炼计划。
  一般练习计划：1 级 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-1)
  一般练习计划：2 级 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)
- 这期播客邀请 MSK 专家和一位 MSK 患者谈论锻炼对预防和治疗癌症的作用。 www.mskcc.org/videos/making-every-step-count-role-exercise-and

- 这 2 个视频介绍了为什么癌症患者在治疗期间锻炼具有重要意义。
  Can I exercise during cancer treatment? (www.mskcc.org/videos/can-exercise-during-cancer-treatment)
  Learn the benefits of exercise during cancer treatment (www.mskcc.org/videos/learn-benefits-exercise-during-cancer-treatment)

- 本视频介绍了运动如何在 MSK 患者癌症治疗期间发挥作用。
  Cancer Survivor Explains Why She Exercised During Cancer Treatment (www.mskcc.org/videos/cancer-survivor-explains-exercise-during-treatment)

- *跟着 MSK 一起锻炼*系列视频鼓励您在癌症治疗期间和接受癌症治疗之后进行锻炼。每个视频都展示了您能够进行且安全的动作和锻炼。
  介绍：www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Gu0yjJwnrzY
  呼吸：www.youtube.com/watch?app=desktop&v=3ZCD_jNaY6g&list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi&index=2&t=2s
  坚持锻炼：www.youtube.com/watch?app=desktop&v=B_DK-pAcTfg&list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi&index=4
  简单有氧运动：www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ze_eV9DyEkw
  核心力量：www.youtube.com/watch?app=desktop&v=0Q4XhcLl8xc
  力量训练：www.youtube.com/watch?app=desktop&v=bQ-ozMZAq0k
  运动后拉伸：www.youtube.com/watch?app=desktop&v=5DhoFwMjyT4&list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi&index=7

- 本视频鼓励您在接受癌症治疗后进行锻炼，并展示了您能进行的简单锻炼。
  Watch: Donna Wilson On Importance of Fitness for Cancer Survivors (www.mskcc.org/videos/exercise-survivors)

- 本视频介绍了接受癌症治疗后进行锻炼的重要性。 其中包含关于如何安全锻炼并坚持锻炼的建议。 *Benefits of Exercise for Cancer Survivors* (www.mskcc.org/videos/benefits-exercise-survivors)

- 本视频介绍了开始锻炼之前应考虑的锻炼安全问题。 如果您出现淋巴水肿、癌症扩散到骨骼、骨质疏松、脑肿瘤、手臂或腿部没有感觉或血细胞计数低，本视频可能会有所帮助。 *Exercise Safety Issues for Cancer Survivors* (www.mskcc.org/videos/exercise-safety-issues-survivors)
- 这篇来自美国癌症协会的文章向您介绍了如何在癌症治疗期间和接受癌症治疗之后保持经常运动。 www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html

MSK 锻炼项目

- 家庭综合医学会员项目：*Integrative Medicine at Home Membership Program* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/membership)
- MSK 乳腺癌患者健康生活计划：乳腺癌患者的健康生活 | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
- 运动肿瘤学研究项目：*Exercise Oncology Program* (www.mskcc.org/research-areas/research-teams/exercise-oncology-program)

活动记录跟踪图表

星期	活动及强度	锻炼时间（分钟）
星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		
总时间（分钟）：		

力量锻炼日志

星期	活动
星期一	
星期二	
星期三	
星期四	
星期五	
星期六	
星期日	
总天数：	

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利