

## 運動使人重獲活力—最新研究顯示運動確有療效

01-12

治療癌症的標準利器包括動手術、化學治療和放射治療。不過，未來可能很快會再增加一樣更簡單的武器：那就是運動。最新研究顯示，規律地運動有助於減少乳癌復發的機率，也能減緩攝護腺癌惡化。

「耶魯大學」醫學院癌症與運動專家梅琳達·爾文表示，在未來幾年內，運動可能會成為癌症術後復健的常態處方。她說，運動將會成為「和化學治療或荷爾蒙療法類似的標靶治療」。運動還有很多其他好處：能減輕癌症治療所導致的疲勞感、安撫焦慮的情緒，並促使癌症存活者對自己和自己的身體更有自信。

全美有一千萬名癌症存活者，其中有百分之二十二是罹患過乳癌的女性，還有百分之十七是罹患過攝護腺癌的男性。運動對其中大多數人都有幫助——可以讓他們活得更久，避免引發其他健康上的問題，也讓他們感覺很舒服。

### 心臟病患復健加入運動療法

如今運動療程已被列為心臟病患者的常態處方。不過，癌症患者的運動健身卻既沒有醫師處方，也無健保給付。

「我們現在正處於和二十年前心臟病患復健機構相同的情況，」爾文說道。在過去，研究發現運動有助於預防致命性的心臟病發作之後，大多數心臟病患的標準療程也會同時包含為期十二週的運動復健。事實上，很多醫院還設立了心臟病患復健中心。

「紐澤西癌症研究院」腫瘤學護理師瑞塔·穆桑提表示，就算運動量很少，也足以使患者的心理健康受益。由於社群內有許許多多癌症存活者，她希望能有更多非正式網絡建立起來，以鼓勵那些康復中的癌症患者。

01-13

### 運動與癌症復原

研究人員目前正試圖了解運動如何能協助對抗癌症。迄今的研究發現顯示：

- \* 運動會降低血液中胰島素的濃度。胰島素這種人體中的物質，能促使細胞分裂，及更快速地成長。女性體內的胰島素濃度若較高，則罹患乳癌的機率也會略微增高，而乳癌復發與死亡的機率則會大增。
- \* 運動有助於修復專事對抗感染的T細胞，並使因化療而受損的免疫系統逐漸復原。
- \* 運動會降低在體內循環的雌激素與睪丸素濃度，而這兩種荷爾蒙和一些不同種類的癌症有關連。
- \* 運動有助於預防體重增加，並促進減重。這一點相當重要，因為對很多種癌症而言，肥胖往往和存活率較低有關連。

### 重返健康之路

迄今大多數科學研究都把焦點鎖定在女性乳癌患者上。不過，研究也顯示，運動對結腸直腸癌和攝護腺癌存活者也能帶來正面效益。對於六十五歲以上的男性來說，每週三小時的運動有助減少因罹患攝護腺癌而死亡的機率。

由於目前普遍認為運動好處極多，因此癌症專家甚至鼓勵病患在治療仍進行期間，就可以開始運動或恢復原有運動習慣。運動時可能得減低劇烈程度和速度，不過，「美國癌症協會」指出，「強烈證據顯示，在癌症治療期間，運動不但安全可行，還有助於改善體能和一些生活層面的品質。」手術過後，傷痕組織的形成會使病患肢體靈活度受限。運動可以幫助接受乳房切除與腋下切開術的女性恢復肢體靈活度。

一名復原的癌症患者表示，能再度活躍起來，幫助她「了解到，罹患癌症不代表自己被判有期徒刑，它只是人生路上的一大阻礙而已。但你還是能夠回復正常的新生活，享受精采的人生。」