

不同瘤种患者应采取不同锻炼方式

▲ 南京军区福州总医院肿瘤科 吴志

关于运动与癌症的研究已有诸多报道。近日，德国雷根斯堡大学 Schmid D 等报告的研究显示，癌症诊断前或后进行体能活动，与乳腺癌和大肠癌生存者死亡风险降低相关。（Ann Oncol. 2014 年 3 月 18 日在线版）

德国 Charité 医学中心 Sturm I 等报告的研究显示，舞蹈对于治疗癌症相关性疲乏或是一个合适的、有效的手段。（Support Care Cancer. 2014 年 3 月 27 日在线版）

研究表明，运动有助于预防和治疗癌症。但运动真的可防癌、抗癌吗？为何许多运动健将如加拿大路跑选手泰瑞·法克斯、美国自行车赛手兰斯·阿姆斯特朗等，也会患癌？究竟该如何运动才能有效防癌？

没有万能防癌“运动理论”

“世界上没有哪种‘运动理论’是万能的！”国家药物临床试验机构（肿瘤专业）主任、南京军区福州总医院肿瘤科欧阳学农教授说，不少肿瘤患者在确诊后，青睐于运动健身来提高免疫力，但肿瘤患者应全面检查身体之后，根据个人生活方式、身高体重、年龄、日常消耗、个人体质等，在专业医生指导下，选择适合自身的锻炼项目和强度。

许多癌症患者会有数月甚至长年挥之不去的疲乏感，如果进行快走或骑车等有氧锻炼，能够帮助消除这种疲劳感。但是，锻炼身体时必须掌握好运动量，既要使身体各部分都得到最充分的活动，又不能使身体出现缺氧。如果出现体温过高、



病情复发或某些部位有出血倾向时，应停止锻炼，以免发生意外。以肺癌患者举例，锻炼到自我感觉舒服时就可以结束，不可因感觉良好而贪多，导致精神疲倦。

长期过度超负荷运动会损伤骨骼肌肉，损伤智力，增加心脑血管及心肺功能疾病，还会削弱免疫系统，造成青少年贫血、女性月经失调、肾功能受损、视网膜脱落以及加速人体衰老等不良影响。如何判断超负荷运动呢？

首先，是自我感觉，

如果运动时出现轻度呼吸急促，感到有些心跳加快、周身微热，运动过后全身有轻松愉快的感觉，这表明运动适量；如果运动时呼吸困难、头晕目眩、大汗淋漓、心跳急促，运动过后全身沉重得不想再挪步，那一定是运动过度了。

其次是心率，运动使心率增快才能达到锻炼效果，但运动过程中一般要保持心率在 150 次/min 以内。超过这个心率，机体各脏器就会缺氧，锻炼反而变得有害无益，就属运动过度了。

量“癌”设计“运动图”

目前很多防癌运动为了便于操作，都会标注时间，其实这个时间只是参考数值，没有必要奉行不悖，可根据自身情况灵活调整。例如，肿瘤患者每天运动半小时有利于健康，这个“半小时”其实就是个大概的时间概念，每个人的身体状况、运动难度等不可能完全一样，相应的运动时间也没必要一定是“半小时”，只要锻炼的效果达到了，有助于延长生存期就可以了。

不同类型的肿瘤患者应当选择不同的锻炼方式，告别相同的运动“频率”。

☆呼吸系统肿瘤（主要是肺癌）患者可通过吹气球或做腹式呼吸，来恢复或增强肺功能。

☆运动系统肿瘤（如骨癌）患者往往因病情做

过截肢手术，术后锻炼应以恢复运动功能为目的。

☆消化系统肿瘤（如胃癌、肠癌、肝癌）患者的锻炼则应以适应新的生活习惯为目的，可通过适量运动改善消化功能。

☆乳腺癌患者在术后更应早期进行肢体功能锻炼，尽快恢复患侧肢体的关节、肌肉功能。

对于肿瘤手术后患者来说，运动还能避免其长期卧床造成肌肉萎缩、关节僵直或组织器官功能退化。如恢复良好，无禁忌症，散步、气功、太极拳，或是做操，慢跑等都是不错的选择。而放、化疗之后的患者，锻炼也没有太多的限制，如身体情况允许，应尽早开始锻炼，强度可逐步加大。但白细胞降低时，应当暂停运动。

手术置入鞘内埋入式药物输注系统治疗顽固性癌痛

置入止痛药“高速公路”有效缓解癌痛

日前，全国鞘内泵置入及培训中心、南京军区福州总医院肿瘤科专家为 1 例晚期肝癌患者成功施行鞘内埋入式药物输注系统置入。患者为男性，67 岁，2 个月前被确诊晚期肝癌伴腹腔多个转移灶；疼痛范围广泛、程度剧烈，常规药物止痛效果不佳。体内置入鞘内埋入式药物输注系统后，患者感觉镇痛效果良好，且无感染等并发症。据统计，该中心已完成两百余例鞘内埋入

式药物输注系统置入术。

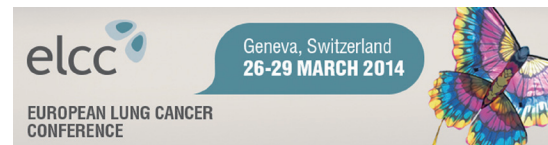
手术置入鞘内埋入式药物输注系统时，全套设备置入体内，镇痛泵外形如火柴盒般大小，重约 50 g，手术创伤小，并可根据患者疼痛程度调节给药剂量；电动马达驱动蓄药盒中药物经导管进入身体，直接作用于疼痛—神经传导通路，镇痛药物用量少、不良反应轻；除充入吗啡、局麻药治疗疼痛外，还可充入缓解痉挛甚至化疗药等。

临床上，当口服吗啡类药物不能充分控制疼痛或因不良反应而无法耐受治疗时，运用鞘内埋入式药物输注系统将镇痛药物直接传送到鞘内，可达到良好镇痛效果。研究数据显示，通过这条“高速公路”鞘内给药，1 mg 吗啡的镇痛效果相当于 300 mg 口服吗啡剂量，可进行精确控制，提供长期连续性或间歇性的疼痛控制通路。

“癌痛是癌症患者最为恐惧的症状之一，甚至

30% 患者在剧烈疼痛中离世。”南京军区福州总医院肿瘤科副主任解方为介绍说，目前鞘内镇痛是癌痛等慢性顽固性疼痛介入治疗的有效方法之一，被用于各类神经源性、伤害性及混合性癌痛和非癌痛的治疗，在全球范围受到广泛认可。鞘内镇痛具有用药剂量小、创伤小、操作简单、患者耐受性好、并发症少、镇痛效果显著等优点。

（供稿 吴志）



3 月 26-29 日，欧洲肿瘤内科学会（ESMO）和国际肺癌研究协会（IASLC）联合举办的第四届欧洲肺癌会议（ELCC）于瑞士日内瓦隆重举行，与会者分享和交流了肺癌基础、临床和转化研究的最新进展。本报下期将对本次大会进行专题报道，敬请关注！



社长 王雁鹏
常务副社长兼副总编 张艳萍
总编辑 邢远翔
副社长 黄向东
副总编 杨进刚
副 总 编 张 凌

社址：北京市西城区西直门外大街 1 号西环广场 A 座 17~18 层

邮编：100044

广告经营许可证号：2200004000115

新闻人文中心主编 陈 惠 转 6844
新闻人文中心副主编 朱柳媛 转 6835
学术中心主编 许奉彦 转 6866
市场部总监 张新福 转 6692
市场部副总监 李顺华 转 6614
市场部副总监 张杨杨 转 6629

外联与发行副总监 于 永 转 6674
美术副总监 林丽芬 转 6889
新媒体副主管 宋 攀 转 6884

法律顾问 邓利强
首席医学顾问 张力建

编委会名誉主任委员：殷大奎

编委会主任委员：张雁灵

名誉总编：杨 民

执行总编：庄 辉 蔡忠军 梁万年

胡大一 郎景和 王 辰

马 军 赵玉沛 张澍田

顾 问：齐学进



卓信医学传媒集团《医师报》社出品

东北亚出版传媒主管、主办

网址：www.mdweekly.com.cn

微信号：DAYI2006

每周四出版

每期 24 版

每份 3 元

各地邮局均可订阅

北京昊天国彩印刷有限公司

发行部电话：(010)58302970

总机：010-58302828