

化療期間如何運動才安全？

臺北醫學大學附設醫院復健科/高齡醫學科

侯文萱醫師教授

近年來國人運動風氣盛行，越來越多的人喜愛運動。但對於罹患乳癌的患者，運動對自己的身體健康是否是有幫助的呢？許多研究證實，對於乳癌的患者，適量的運動可以降低疲憊，改善心肺功能、改善認知功能及生活品質、增強肌肉力量及體力。但是，在化療的過程中，身體疲憊虛弱不舒服。這段時間可以運動嗎？答案可以的，但是有些情況需要注意，並且運動前先得到主治醫師同意，在醫師許可之後，再開始運動。

- 如果你覺得非常疲累，貧血頭暈，步態不穩。先請教你的醫師再做運動。
- 如果白血球低於 3500，避免到公共的健身房、游泳池、瑜珈教室、或是其他公共場所。但仍建議在家維持適度運動以維持體力並增進免疫力。
- 如果你患有神經病變，像是在手或是腳有疼痛或麻的症狀，運動時要特別小心跌倒。
- 如果腫瘤有轉移到骨頭，那會有較高骨折的風險。建議降低運動的強度並且先詢問你的醫師意見。
- 如果你的化療藥物或標靶藥物可能有心臟毒性。建議詢問你的醫師或是心臟科醫師你的運動是否需做調整，通常也會需要降低運動的強度。
- 如果你正在接受艾黴素 (Adriamycin) 治療，接受治療當天不建議運動，24-48 小時內只能做極低強度的運動（心跳速率不超過休息時心跳速率 15-20 下）。因為艾黴素在 24 小時內可能造成心跳不規則。
- 一些研究發現接受化療的女性相較同年齡的女性容易跌倒；所以運動時要小心不要受傷，建議可以穿戴運動鞋運動或是在軟墊上做運動。而運動也有助於增強肌力，進而加強身體平衡能力以減少跌倒的風險。

• 如果你的手掌、手臂、肩膀、乳房、軀幹有疼痛或是腫脹，先停止上半身的運動。並且告訴你的醫師。

• 如果你患有淋巴水腫，建議運動時穿戴壓力袖套。

• 如果運動時覺得喘不過氣、疼痛、或胸悶，當下要停止運動。並且告訴你的醫生情況並討論如何調整你的運動。


如果身體沒有不適或上述提到須特別注意的狀況，可以參考以下的運動處方。運動的內容包括有氧運動、肌力訓練、以及柔軟度運動。

一、有氧運動：頻率建議每週 3-5 天，每週總運動時間達 150 分鐘。比較建議的是大肌肉群的運動，像是走路或是騎（固定式）腳踏車。游泳是很好的有氧運動，但對於正在接受化療的病友而言，游泳池是比較容易被感染的環境，因此不建議接受化療期間去公共游泳池游泳。運動的強度建議由中等強度開始，可用心跳做為參考，運動時的目標心率可抓在【 $40\% \times (220 - \text{年齡} - \text{休息心跳}) + \text{休息心跳}$ 】的範圍。例如一位 50 歲的女性，平時心跳為每分鐘 60 下，則其目標心率为【 $40\% \times (220 - 50 - 60) + 60$ 】=104。但前面提到，有些化療藥物像是艾黴素會影響心跳，此時用心跳來估算運動強度並不是那麼可靠，這時您進行的運動強度便可改用運動自覺量表（Rating of Perceived Exertion, RPE）的自覺疲憊程度來做參考；因為運動自覺是結合中樞（如呼吸與心跳）與週邊（如肌肉疲勞）的自我感覺，運動時的生理與心理的感覺有密切相關，所以一般人的運動強度以運動自覺來表示很適當，強度建議抓在「稍微有點吃力」的程度。

二、肌力訓練：頻率為每週 2-3 次。肌力訓練針對上下肢的大肌肉群，肌力訓練的重量大約是舉（或踢）12~15 下就無法再舉起的重量，每次每個動作做 8-12 下。

三、柔軟度運動：因為一些荷爾蒙類的藥物會使身體的肌肉膠原彈性變差，所以建議可以每天進行適度的柔軟度拉筋運動。全身的肌肉都可以做柔軟度運動，特別是有關節活動角度限制的地方要稍微加強。

運動強度和時間再隨個人體能狀況慢慢增加，但增加速度要緩慢不要太快，如果增加得太快導致疲憊或是其他不適感，則建議退回到原先可以忍受的強度及時間維持即可。



在化療期間，每個人身體狀況變異度很大，運動的耐受度也隨之變化，如果身體不適，應該依當下情況自己調整強度及運動量，但盡量避免整天都臥床休息不動。除此之外，化療期間的運動可以減緩藥物的副作用，像是疲憊、噁心，並且可以增強妳的免疫系統。雖然化療的副作用會讓妳覺得要運動很困難，但是請試著克服自己盡可能去做喔！「走路」是最好的開始。讓我們一起享受運動的快樂和身體的健康吧！

Reference:

1. Jan 26th, 2014. *Exercise During and After Chemotherapy or Targeted Therapies*. [Online]. Available: <http://www.breastcancer.org>
2. Linda S. Pescatello, ACSM's Guideline for exercise testing and prescription, 9th ed. 2014. Ch. 10.
3. 曹昭懿, Sep 19th, 2012, *化療期間如何運動才安全?* [Online]. Available: 台灣癌症基金會
4. Furmaniak AC, Menig M, Markes MH. "Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer", Cochrane, Issue 9, 2016.