

癌症生存者的康复:营养与运动

于世英

关键词:饮食营养;运动;癌症康复

中图分类号:R730.9 文献标识码:A 文章编号:1000-8578(2008)增刊-0001-03

癌症生存者(Surviving cancer)是泛指所有诊断为癌症的生存者,无论癌症病情是否受到控制。对于正在接受抗癌治疗,或已完成抗癌治疗的癌症生存者,心身康复都是他们的迫切愿望。癌症生存者康复涉及到许多层面,但是营养与运动是首当其冲的问题。

几乎所有的癌症生存者及家属,都会积极寻求身体锻炼康复及营养支持方面的信息,以恢复体力,改善生活质量,减少癌症复发。然而,除肿瘤诊断与治疗直接相关的知识外,临床肿瘤医师却很少为癌症生存者提供他们急切期望得到的知识信息。临床医生即使向患者介绍康复知识,也是十分随意,提供的信息局限,甚至不够明了。不同医生向癌症生存者提供的信息,可能还相互矛盾。正是因为如此,许多癌症生存者会寻求医院之外的信息,包括民间流传、社会广告等渠道来源的信息。各种相互矛盾的信息,尤其是饮食禁忌、食物及药物滋补等方面的混乱信息,更是难免让许多癌症生存者不知所措。本文结合美国癌症学会发布的癌症生存者营养与锻炼最新指南^[1],重点讨论癌症生存者在抗癌治疗期及治疗完成后的营养与运动问题。

1 饮食营养

癌症患者吃什么最合适?虽然很难有统一的标准,但个体化分析癌症生存者的营养状况及饮食状况,也不难提出饮食营养指导意见。

1.1 营养不良问题

营养不良是癌症诊断和抗癌治疗期间的常见问题。初诊癌症或癌症治疗期间的癌症生存者,普遍伴有食欲减退、饱胀感、嗅觉异常、胃肠功能异常等症状,约50%以上的患者还可能出现营养不良、体重减轻等。癌症生存者营养不良的主要原因是饮食摄入量不足、摄入饮食能量及结构不合理等。对于食物摄入受限及营养不良的癌症生存者,建议如下^[1-5]:

(1)对于食欲减退、摄入量少的癌症生存者,采取增加进餐次数,进餐时减少液体摄入,并提高摄入食物的营养质量,可以增加患者能量和营养的摄取。

(2)对于无法通过食物摄取保证营养供给的癌症生存者,可以适当补充营养品,以增加能量及营养物的摄取。

(3)对于完全无法通过进餐摄取食物,并需要及时短期补充营养的癌症生存者,则需要通过饲管喂养,或通过静脉途径输入药物性营养物。

(4)根据患者具体情况,选择性给予全胃肠外营养。

(5) ω -3脂肪酸可能对癌症生存者有特别的好处,包括减轻恶病质,改善生活质量,也许还有利于促进某些治疗的效果^[6]。

(6)口腔粘膜炎的癌症生存者,应该避免饮酒。饮酒对口腔粘膜有刺激作用。

1.2 饮食摄入的质与量问题

合理饮食营养的要点:均衡、适量。前者强调的是摄取食物的质量,后者强调的是摄取饮食的数量。

1.2.1 均衡摄入 保证饮食丰富多样,有利于均衡摄取不同种类的营养食物。其作用可能超过任何医用营养成分补充剂的作用。合理进食谷类食物、肉、蛋、奶、蔬菜、水果等多种多样的食物,可以保障各种维生素、矿物质、脂肪、蛋白质等化合物的摄入。通过平衡膳食的摄入来保证丰富营养供给的方法,不仅可靠有效,而且也更经济安全。均衡摄入营养食物的建议:

(1)推荐癌症生存者每天至少吃5种以上的蔬菜和水果。墨绿色和桔黄色蔬菜等有色食物是典型的优质健康营养食品。多食蔬菜及水果等食物,对肺癌、口腔癌、食管癌、胃癌和结肠癌等癌症生存者有保护作用。

(2)强调多摄取植物类健康食物,减少腌制处理及红肉的摄取。

(3)癌症生存者应该限制酒精及酒类饮料的摄入。酒精饮料对心血管的相对保护作用,并非适于所有癌症患者。酒精饮料摄取,女性每天不超过1次,男性不超过2次。

收稿日期:2008-02-18

作者单位:430030 武汉,华中科技大学同济医学院附属同济医院肿瘤中心

(4) 推荐用于减少心血管疾病危险的脂肪、蛋白质和碳水化合物食物种类及摄入量,也有利于癌症生存者。

(5) 合理摄取蛋白质食物,对各期癌症患者的治疗,治疗后康复及长期生存者,都是必不可少的。

(6) 选择全谷类食物及粗粮食物,优于选择精加工谷类食物。

(7) 低脂肪饮食可以改善乳腺癌和前列腺癌患者的生存。低脂肪饮食是指减少反式脂肪酸和饱和脂肪酸的摄入量。反式脂肪酸摄入量应限制在总能量摄入量的 3% 以下,饱和脂肪酸的摄入量,应限制在总能量摄入量的 10% 以下。

(8) 对于免疫功能低下,或器官移植的癌症生存者,推荐吃经过烹饪灭菌的食物。应避免摄取病原微生物污染的食物,并对他们的食物安全性问题提供必要的特殊指导。

(9) 尚无证据表明,素食是否对癌症生存者有益。需要对素食的癌症生存者提供营养指导。

(10) 癌症生存者每天至少需要饮 8 杯水。

(11) 建议适当限制糖的摄入量。

1.2.2 适量饮食 终生保持健康体重,让自己饮食能量摄取与体能消耗之间长期保持平衡状况,避免身体过胖或过瘦。每天摄取饮食的数量适当,是保持健康体重的基本要素。体重也是衡量进食量是否得当的重要风向标。建议通过定期称体重,决定是否调整饮食的摄入量。关于适量饮食的建议:

(1) 保持健康体重,能量摄取与体能锻炼保持平衡,避免肥胖。因为肥胖与癌症危险性增高密切相关^[7]。

(2) 肥胖或体重超标的癌症生存者,建议通过适当控制饮食摄入及适量运动,逐步将超标体重减轻 5% ~ 10%。

1.3 营养补充剂问题

适量和均衡的饮食,是保证营养摄入最可靠、合理及经济的方法。对于癌症患者是否需要补充维生素、矿物质、中草药等物质,目前仍然存在较大争议。研究显示,服用某些营养补充剂,有利也有弊。例如,研究显示叶酸可能干扰氨甲喋呤代谢;抗氧化剂可能预防细胞的氧化损伤,而化疗和放疗发挥抗癌作用又需要通过其氧化作用损伤癌细胞。因此补充叶酸可能影响某些化疗药物的抗癌作用,补充抗氧化剂也可能会影响化疗和放疗治疗的疗效。关于营养补充剂的最新研究结果及建议如下:

(1) 豆类食品及其补品的作用尚未得到证实,但是豆类食物富含蛋白质,值得推荐食用。

(2) 对雌激素受体阳性的乳腺癌生存者,尚不推

荐大剂量补充豆类物提取的异黄酮。

(3) 尚不清楚抗氧化剂对癌症生存者是否有益^[8],也就是说推荐的饮食并非要求 100% 都具有抗氧化作用。

(4) 研究显示,高剂量胡萝卜烯类物可能增加肺癌的危险。

(5) 尚未肯定钙、叶酸和硒是否真正能预防结直肠癌复发。

由于缺乏足够研究证据,癌症生存者补充豆类异黄酮、胡萝卜烯类物和抗氧化剂等补品,需要谨慎。

2 运动问题

对于癌症生存者锻炼问题,尽管方法及样本量不够,但是结果振奋,抗癌治疗期间锻炼身体不仅安全而且有效,锻炼不仅改善身体功能状况,而且改善生活质量。不太清楚锻炼是否改变抗癌治疗的不良反应发生率及改善生活质量。对于接受化疗或放疗的癌症生存者,需要减低锻炼的强度。关于癌症生存者运动及锻炼的建议^[1,9,10]:

(1) 锻炼可以改善骨骼强度,减少骨质疏松的危险。一般来说,锻炼计划可能减轻焦虑、抑郁、改善情绪、提高自尊及减少乏力。

(2) 有证据表明,锻炼身体是安全的,锻炼身体可以改善乳腺癌和结直肠癌生存者的预后。

(3) 护理健康研究结果显示,每周适度锻炼至少 1 ~ 3 小时,可能使乳腺癌生存者复发的风险减少 26% ~ 40%。

(4) 伸展运动可能改善淋巴水肿的癌症生存者活动能力^[9]。

(5) 免疫力低下的癌症生存者,在血细胞计数未恢复到正常水平之前,应避免到公共体育场所锻炼。

(6) 对于接受过放射治疗的癌症生存者,应避免长期到含有氯化物消毒剂的游泳池锻炼。

(7) 运动时注意保持身体平衡,避免跌倒。

美国癌症学会(ACS)关于癌症生存者的营养与锻炼指南值得参考,详见表 1 ~ 3。

综上所述,合理饮食营养及运动对癌症生存者康复至关重要。为癌症生存者提供营养及锻炼指南,有助于预防营养不良及体重减轻,最大限度改善癌症生存者的生活质量,以保障手术、放射治疗、化疗等抗癌治疗的顺利实施,争取获得更好的抗癌疗效。促进癌症生存者康复、预防肿瘤复发及改善预后的营养与运动措施要点:终生保持健康体重、平衡膳食、采取积极运动保持身体活力的生活方式。



表 1 预防癌症的营养与锻炼措施

终生保持健康体重
 平衡能量摄入与身体活动
 终生避免体重超标
 如果当前体重超标或肥胖,争取恢复健康体重,并维持健康体重
 保持运动的生活方式
 成人: 适量运动每天至少 30 min,每周至少有 5 天保持该适量运动。最好每天运动时间 55~60 min。
 儿童和青少年: 适量运动每天至少 60 min,每周至少有 5 天保持该适量运动。
 健康饮食,强调植物源食品
 选择有利于健康及保持健康体重的食物及饮料
 每天吃 5 种或 5 种以上的蔬菜和水果
 首选全谷类食物,而不是精加工食物
 限制腌制肉和红肉的摄入
 限制酒精饮料的摄入,女性每天不超过 1 次,男性每天不超过 2 次

引自:美国癌症学会预防癌症的营养与锻炼指南 2006

表 2 癌症生存者饮食安全指南

进餐前洗手。
 保持食物清洁干净,清洗食物及水果之前洗手。生肉、鱼、家禽、蛋等需要加工后食用。
 保持炊具、容器、菜板、洗碗布等厨房用品清洁干净,未加工的生肉与加工后的熟食炊具保持分开。
 烹饪温度适当;肉类、家禽和海鲜等肉类应烹饪后熟食;饮料(牛奶和果汁)应该巴氏消毒灭菌。
 食物贮藏应速冷藏于不适于细菌生长的低温处(<40F)。
 餐馆进餐时,避免吃容易受细菌污染的食物,如沙拉、寿司、生肉,或未经烹饪煮熟的肉、禽和蛋类食物。
 如果发现对纯水有任何疑问,可与当地公共卫生部门联系,检测细菌污染情况。

引自:美国癌症学会预防癌症的营养与锻炼指南 2006

表 3 癌症生存者健康运动指南

走楼梯而不是电梯
 如果可能,步行或骑自行车到目的地。
 与家人、朋友或同事一起锻炼身体。
 量力适度运动。
 步行访问邻近的朋友或同事,而不是发电子邮件访友。
 计划运动休假,而不仅仅是驾车旅行。
 每天戴计步器,增加每日步行量。
 看电视时骑固定式自行车或跑步器行走。

引自:美国癌症学会预防癌症的营养与锻炼指南 2006

参考文献:

[1] Doyle C, Kushi LH, Byers T, et al. Nutrition and physical activity during and after cancer treatment: an American Cancer Society guide for informed choices [J]. CA Cancer J Clin, 2006, 56(6): 323-353.
 [2] Chlebowski RT, Aiello E, McTiernan A. Weight loss in breast cancer patient management [J]. J Clin Oncol, 2002, 20(4): 1128-1143.
 [3] Ravasco P, Monteiro-Grillo I, Vidal PM, et al. Dietary counseling improves patient outcomes: a prospective, randomized, controlled trial in colorectal cancer patients undergoing radiotherapy [J]. J Clin Oncol, 2005, 23(7): 1431-1438.
 [4] Rock CL. Dietary counseling is beneficial for the patient with cancer [J]. J Clin Oncol, 2005, 23(7): 1348-1349.
 [5] McGough C, Baldwin C, Frost G, et al. Role of nutritional intervention in patients treated with radiotherapy for pelvic malignancy [J]. Br J Cancer, 2004, 90(12): 2278-2287.
 [6] Moses AW, Slater C, Preston T, et al. Reduced total energy expenditure and physical activity in cachectic patients with pancreatic cancer can be modulated by an energy and protein dense oral supplement enriched with n-3 fatty acids [J]. Br J Cancer, 2004, 90(5): 996-1002.
 [7] Howard BV, Van Horn L, Hsia J, et al. Low-fat dietary pattern and risk of cardiovascular disease: the Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial [J]. JAMA, 2006, 295(6): 655-666.
 [8] D'Andrea GM. Use of antioxidants during chemotherapy and radiotherapy should be avoided [J]. CA Cancer J Clin, 2005, 55(5): 319-321.
 [9] Ahmed RL, Thomas W, Yee D, et al. Randomized controlled trial of weight training and lymphedema in breast cancer survivors [J]. J Clin Oncol, 2006, 24(18): 2765-2772.
 [10] Friedenreich C, Cust A, Lahmann PH, et al. Physical activity and risk of endometrial cancer: the European prospective investigation into cancer and nutrition [J]. Int J Cancer, 2007, 121(2): 347-355.

[编辑校对:贺文]

· 简讯 ·

《肿瘤防治研究》杂志网站开通公告

《肿瘤防治研究》杂志网站于 2008 年 1 月 1 日正式开通。网站包括作者投稿、作者查稿、编辑远程办公、审稿专家在线审稿、读者直接在网上查阅本刊等多种功能。

网站的开通,为读者、作者、审者和编者搭建了一个崭新的沟通平台,为国内外广大的医务、科研和医学教育工作者提供了又一个全新的学术园地。我们将充分利用好这一崭新的互动平台,为关心和支持我们的广大读者、作者和审者提供最好的服务。

今后与论文有关的事宜请直接通过本刊网站和我们联系。此外,编辑部的有关公告和通知也将直接在网站上发布。如有疑问,请及时与编辑部联系。

网址: <http://www.zlfzyj.com>

电话: 027 - 87670126, 87670117

《肿瘤防治研究》编辑部

