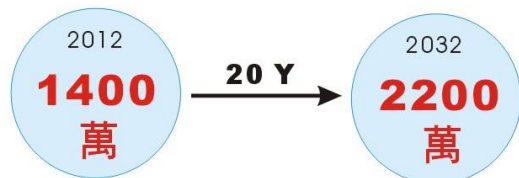
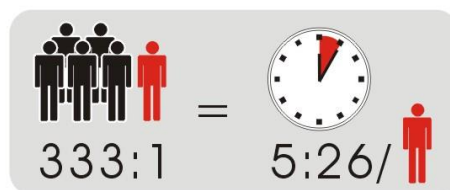


運動與防癌

世界衛生組織發表國際癌症研究機構（IARC）預測報告指出，全球癌症快速增加，未來20年全球癌症新發案例將從2012年的1,400萬個案例增加到2,200萬名。



在台灣，因高齡化、生活型態改變、肥胖人口增加等原因，癌症發生人數亦逐年持續增加，2012年癌症新發人數約為9萬7千人，較2011年增加4千多人，每10萬人中有300人診斷出癌症，簡單的說，每333位國人就有1人罹癌，平均每隔5分鐘26秒就有多1人罹癌。



運動對癌症預防有什麼幫助？

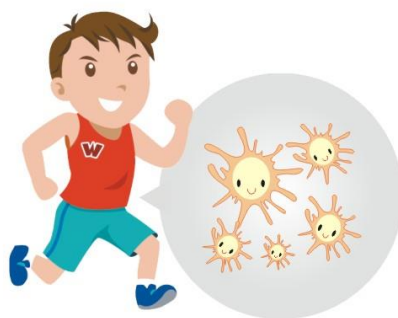


預防勝於治療。各種醫學文獻報告、醫療專家列舉的防癌注意事項中，都一定有這麼一條：
做適度規律的運動。

根據歐洲一項大型抗癌研究”EPIC”結果顯示，有規律的運動能降低34%患結腸癌的風險，乳癌發生率也減少了30%至40%。其他研究甚至發現，已經罹患乳癌的病人，有規律運動可降低50%癌症復發率。

運動為什麼能防癌？

根據美國發表的文獻指出，運動可以增強「自然殺手」細胞的活性，這些吞噬性的淋巴細胞可增進血液中的抗體，擔任防衛身體的第一道防線，進行抑制、解除腫瘤細胞的能力。國內研究也證實有氧耐力型運動可以刺激樹突細胞更活化。樹突細胞是人體抗癌最具關鍵性的角色，可說是支援淋巴細胞與殺手細胞幕後的「主腦」。



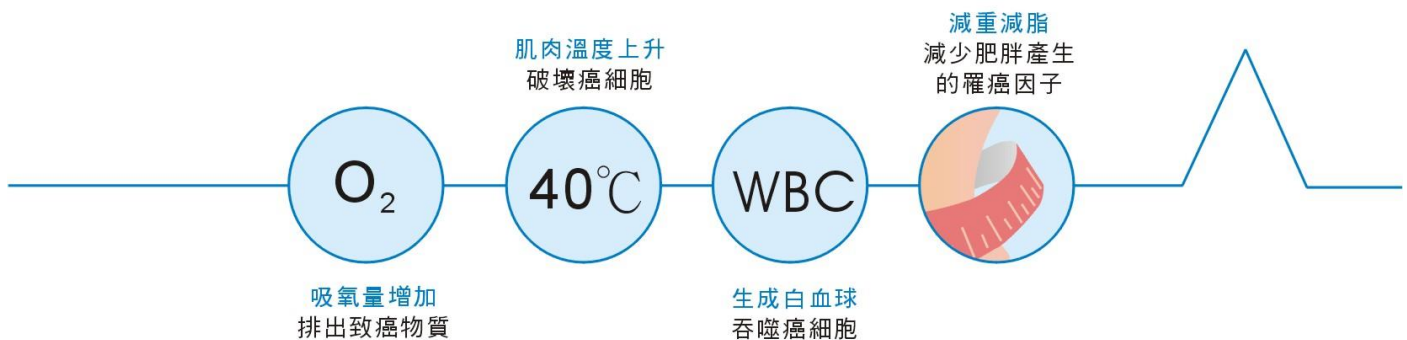
從這些醫學報告歸納出一個較明確的結論，運動尤其對乳癌、結腸癌、肺癌具有預防作用。

乳癌與女性荷爾蒙濃度、脂肪率過高有關，運動可以降低脂肪率與荷爾蒙濃度，降低乳癌風險。腸胃若缺乏蠕動，腸內容易孳生細菌和毒素，得到結腸癌的機率較高。

至於預防肺癌，運動時肺部吸入大量的氧氣，充分提高並強化肺部細胞的運作功能。

此外，運動對防癌更有以下許多效用：

1. 美國的醫學研究發現，人體吸氧量增多，呼吸頻率加快，可加速將一些致癌物質排出體外，降低癌症發病率，即使得了癌症，身體康復也較快，也能延長生命。
2. 運動能使肌肉溫度上升，甚至可上升至攝氏40度以上，癌細胞對熱的承受能力不如正常細胞，因此可破壞癌細胞。
3. 運動能使骨髓生成白血球的速度加快、數目增加、增加白血球吞噬癌細胞的能力。在步入中年之後，人體的免疫力會隨著年紀增加逐年下降，癌症是免疫功能失敗的產物，運動能使人感到愉快，消除煩惱及壓力，強化白血球功能，增強免疫力。
4. 肥胖容易發生大腸直腸癌，女性的乳癌、子宮內膜癌及男性的攝護腺癌。運動可以消耗熱量、減少脂肪、降低體重，減少肥胖所造成的罹癌因子。



如何運動最健康？

要做什麼運動？運動多久？

有氧運動訓練，是專家最常建議採行的運動方式，例如走路、游泳、騎單車。當然其他形式的運動也都可以，沒有哪一種運動是最好的，只要是方便執行的，適合自己的，就可以。重要的是運動後感到愉快、舒服，不會造成身心額外的負擔，避免運動造成反效果。

運動開始前必須做暖身與伸展運動，如伸膝拉大腿後肌、膝彎曲旋轉運動及腳踝旋轉運動。

對於從來不做運動或是體弱者、年長者來說，如果開始運動時一次30分鐘太吃力，可以分次進行，例如一次10分鐘，一天內分三次作完；體力進步了之後，當然就可以把時間延長，速度加快。

建議每星期至少運動3次，3~5次更好，甚至每天都可運動。當然，在身體不舒服的日子，運動就暫停也無妨。