



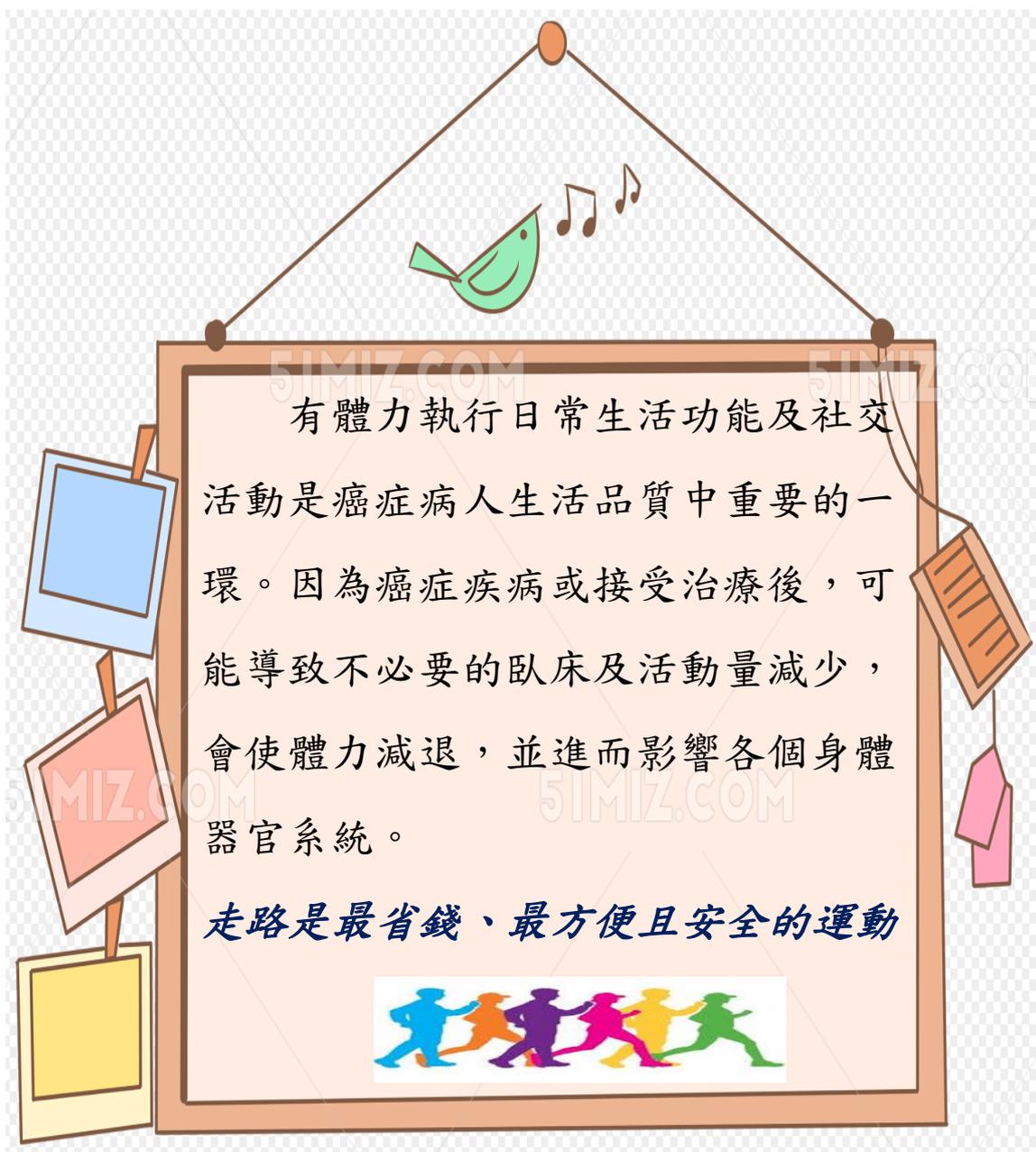
## 癌症病人如何進行運動



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經血液腫瘤科醫師或護理專家檢視

臺中榮民總醫院護理部編印



## 一、走路運動的好處

- (一) 增進免疫系統、有助於人體消炎。
- (二) 可以避免身體水分流失及姿位性低血壓。

- (三) 可以刺激與維持大肌肉群有效活動的能量系統。
- (四) 改善精神健康。
- (五) 不限年齡與疾病狀況，且適合多數的癌症病人。
- (六) 走路不需要特殊或昂貴的器材設備，經濟又實惠。



## 二、該如何著裝

- (一) 鞋子要有防震效果，選擇健走或慢跑用的鞋子，  
籃球鞋、有氧舞蹈鞋、網球鞋等較不適合，若穿  
新鞋應同時穿新襪，以免穿著時有落差。
- (二) 衣物選擇以舒適為主，冬季選用厚且有防震效果  
的襪子，可穿內襯為棉布的風衣、戴圍巾及面罩  
(口罩)，穿著舒適且吸汗的長褲、運動衫或短袖  
汗衫。頭部是體溫流失的最大來源，可配戴頭巾  
或帽子，以避免寒顫及體溫過低。
- (三) 若在早晨或傍晚外出運動時，避免穿著暗色系，  
應穿著顏色較亮、白色或會反光的衣服，以維護  
自身安全。

### 三、還需要些什麼

- (一) 配戴有秒針且防水的手錶，可計算運動脈搏次數。
- (二) 可配戴運動腰包，放置家中鑰匙、健保卡、手機等物品。
- (三) 可攜帶水壺，隨時補充水份。



### 四、最佳行走時間及場所

- (一) 夏天運動的時間最好在清晨或傍晚，冬天則在天亮時，避免中午外出運動。



- (二) 可在校園操場、公園及大型超市行走，較安全且舒適。
- (三) 若容易疲憊，運動時間最好選在清晨或午休過後。
- (四) 避免在無人的地方步行；戴耳機時音量勿過大，以免疏忽週遭事物而發生危險。



## 五、我該走多遠

- (一) 測量脈搏是最容易且最好的費力強度指標。走路快，脈搏次數會增加，若脈搏次數太高，應減緩速度(表一)。
- (二) 疲憊、壓力或生病通常會使休息時的脈搏變高，應儘量保持心情愉快，放輕鬆。
- (三) 利用有秒針的手錶計算脈搏，若不會測量者，應請他人協助。

(四) 休息時脈搏應低於運動時的脈搏，測量方式如下：

1. 休息時脈搏：測量 15 秒、乘以 4。
2. 運動時最小脈搏：測量 6 秒的數字後加 0。

(五) 運動時的脈搏應在下列安全範圍內(表一)：

表一、運動時脈搏安全範圍

年齡	脈搏範圍	測量方法(6 秒)
<20	140-150	14 或 15
20-30	130-140	13 或 14
30-40	120-130	12 或 13
40-50	110-120	11 或 12
50-60	100-110	10 或 11
60+	90-100	9 或 10

(六) 如服用心臟疾病用藥，可能影響脈搏次數。當化學治療造成紅血球過低時，脈搏會短暫性偏高。

(七) 當走路的運動量達到一定程度後，身體已經適應活動時的負荷量，脈搏不會變快，此為正常現象。

## 六、我該走多久

走路成功的關鍵是緩慢且持續的進行。依癌症病人活動程度分類而定(表二)：

表二、癌症病人活動程度分類

分類	活動程度	每天走路次數	每次時間
0	可活動，對日常活動無限制。	2 次	15-20 分
1	可走動，但減少休閒活動。 輕度疲憊，可執行自我照顧及功能性日常活動，如：洗衣、煮飯及逛超市等。	2 次	15-20 分
2	可走動時間超過 12 小時。 中度疲憊，需他人部分協助方可執行功能性日常活動。	1 次 (若體力進步則可增加為 2 次)	5-10 分
3	可走動時間少於 12 小時。 輕微費力即容易感到疲憊，需他人協助才能執行功能性日常活動。	不適合走路活動	可由家屬協助病人坐輪椅至室外散步

## 七、應暫停行走或運動的情況

- (一) 不正常脈搏或休息時脈搏大於 100 次/分鐘。
- (二) 下肢不定時的疼痛或腹絞痛。
- (三) 胸痛、胸悶。
- (四) 運動期間急性嘔吐。
- (五) 無定向感或混淆。
- (六) 頭暈、視力模糊、昏厥。
- (七) 新產生的骨頭、背部或頸部疼痛。
- (八) 臉色蒼白、發紺。
- (九) 發燒。
- (十) 突然呼吸困難、肌肉無力或不尋常的疲憊感。



## 八、結論

因癌症疾病本身或接受治療後，可能導致活動量減少，若能維持良好運動習慣，不僅可改善肌耐力等問題，還能提升自我信心，減低因失能造成生活之不便，大幅提升生活品質。



## 九、參考資料

余家賢 (2020, 6 月 1 日) · 運動可以降低癌症風險 ·

<https://www.kfsyscc.org/m/archives/10648>

陳冠誠 (2022, 6 月 5 日) · 癌症病人該如何運動 ·

<https://www.commonhealth.com.tw/blog/3648>

衛生福利部國民健康署（2021，10月25日）·規律

運動可降低20%罹癌風險·

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=13125>