

通过饮食和运动保持健康的身体

足够的营养和定期运动可以给予儿童癌症康复者很多的好处。这些好处有：

- 促进受到癌症及其治疗损害的器官或组织的痊愈
- 提升肌肉力量与肌肉耐力
- 减低患有某些成人癌症和其他疾病的风险
- 减低心理压力及产生幸福感

儿童癌症对营养和运动的影响

儿童癌症对营养和运动的影响对每位康复者都不一样。癌症可以从不同的方面影响人体内的营养。有些康复者会有提升体重的困难，亦有些康复者会有过重的问题。运动对维持健康体重十分重要，但受到不同的影响，每位康复者的运动能力都会不一样。即便如此，儿童癌症和其治疗不能成为拒绝均衡饮食或定期运动的借口。很多康复者，跟很多没有经历癌症的人一样，都没有好的健康习惯。现在是开始在饮食和锻炼方面做出健康选择的好时机。这些选择可以对您未来许多年的健康产生积极的影响。

建立健康营养计划

健康饮食的建议包括：

- 在所有食物种类中选择多样的食物。利用 www.choosemyplate.gov 内的互动及个人化的指引去建立一个均衡饮食及活动计划
- 每天进食五份或更多的水果及蔬菜，包括柑橘类水果和深绿及深黄色的蔬菜
- 当饮用蔬果汁时，选择百份百的果汁或蔬菜汁，一天不要饮用多于 150 毫升一天
- 进食高纤维食物，如全谷类面包、饭、意粉和麦片
- 减少进食精制的碳水化合物，如糕点、有糖麦片、汽水和糖
- 通过烘烤、烧烤或煮沸食物来减少食物中的脂肪含量。以鱼、家禽肉(如鸡和鸭)或豆来取代进食红肉，食肉时要选择瘦肉或小份的肉
- 限制煎炸和高脂肪含量食物的摄入量，如：炸薯条、薯片、芝士汉堡和薄饼
- 选择低脂的奶和奶制品
- 尽量不要进食用盐腌制过、烟熏过、炭火烤过或任何以其他方式腌制过的食物
- 成人应减少酒精摄取量，男士最多 2 杯酒精饮品一日，而女士最多 1 杯一日



如果您需要减重，咨询您的医护人员和营养师再建立一个营养计划。在使用草药或减肥代餐之前，需要请教专业人士的意见，去确定是否健康。您可以问自己以下几个问题去确保您的营养计划是效的。

- 您有没有务实和能够达到的体重目标？
- 您的计划是否有包括您喜欢的食物而您可以一辈子都进食，而不只是一段时间？
- 您的计划有没有包括多种类的食物？

儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

- 您计划内的食物是否可以容易从超市买入？
 - 您的计划是否能适合自己的生活模式，日程和经济预算？
- 您的计划是否包括改变生活方式来帮助您保持减肥效果？**建立一个健康运动计划**

在开始您的运动计划，开始新的运动或涉及体能的娱乐活动前，请咨询您的医护人员，他们可以告诉您什么活动可以安全地进行，而什么活动您需避免。

选择运动计划时，问一问自己：

- 您有没有一个对您现在的肌肉力量及耐力来说是合宜的目标？
- 您选择的对您来说是否安全？
- 您的计划是否适合自己的生活模式和日程？
- 您选择的是否需要特别的设备或保护制备，而您的经济预算是否足够支付？
- 您是否会因您的特别需要而对您选择的活动进行修改？
- 您是否享受此运动或活动？

以下的建议可以帮助您实行您的运动计划：

- 慢慢地开始，不要尝试一些太激烈或有肌肉拉伤风险的活动
- 用一些热身活动（如伸展运动）来开始运动，用缓和运动(如缓慢方式)作为结束
- 用正确的姿势进行运动
- 进行运动直到您感到疲劳，不是直到感到痛楚
- 确定您想要强化的肌肉，选择一些可以训练到这些肌肉的运动
- 替换进行不同的运动去训练身体不同部位的肌肉
- 为避免受伤，使用正确的装备及鞋子
- 避免在硬的平面上进行跑步，慢跑和有氧舞蹈等活动
- 每周增加不多于一成的运动量

美国癌症协会建议康复者有一个积极的生活模式。成人每星期应有至少 150 分钟的适量运动(竞步、骑自行车、吸尘和园艺活动)，或 75 分钟的强度运动(跑步，有氧运动，大量的园艺活动)，或两种运动的配搭，最好是在分散的日子中进行。小孩和青少年每日应该至少有 60 分钟的强度或中度运动，及每星期有三日的强度运动。以下有一些实际的建议让您能把运动融入到生活当中：

- 把车停在离工作地点较远的地方，每天多走一段路。每天抽出 30 分钟进行一次轻快的散步。走楼梯取代使用电梯
- 若您的工作需要长时间坐着，每小时站起来，伸展一下您的肌肉，利用午饭时间或休息时间散步
- 使用自行车上班或出门办事
- 若您有养小狗，每日可以带着他去散步
- 在花园种植、洗车、剪草、给家具上油、清理车房和做所有那些您一直想做的家务——而不是看电视或玩计算机。
- 看电视或读报纸时使用跑步机或健身车
- 计划积极的家庭出游，而不是去看电影。与您喜欢的朋友一起做运动
- 加入运动俱乐部

有特殊需要的康复者可进行的运动

康复者若有特殊需要都可以参与大部份的活动，但可能先需要物理治疗师或职业治疗师对活动进行改变令活动更容易进行。社工可以帮忙找寻方法（如保险）去添置一些所需的特殊装置。在您小区内的医疗中心应该也设有一些为特殊需要人士所设的节目、组织或其他资源。您更可以参阅：

www.ncpad.org

由美国威斯康星州麦迪逊 University of Wisconsin Hospital and Clinics 的 Sharon A. Frierdich 注册护士, 科学硕士, 儿科护士改编自 St. Jude Children's Research Hospital 的 "Staying Physically Healthy, Play Safely, Play Well", 已获得许可使用。

由 Kevin C. Oeffinger 医学博士; Missy Layfield; Octavio Zavala; 和 Marcia S. Leonard 注册护士, 儿科护士共同审阅。

简体中文的翻译由广州妇女儿童医疗中心血液肿瘤科提供。

有关儿童癌症康复者的其他健康信息，请访问：

www.survivorshipguidelines.org

注意：在整个Health Links系列中，术语“儿童癌症”用于指定儿童期、青春期或成年早期可能发生的儿科癌症。Health Link 旨在为儿科癌症的康复者提供健康信息，无论癌症是发生在童年、青春期还是成年早期。

免责声明和所有权声明

晚期效应指南和 Health Link 简介：儿童、青少年和年轻成人癌症康复者的长期随访指南和随附的 Health Link 是由儿童肿瘤学组制定，当中包括晚期效应委员会和护理学科的共同合作，由儿童肿瘤学组长期随访指南核心委员会及其相关工作组维护和更新。

致癌症患者（若患者是儿童，致他们的父母或法定监护人）：如果您对医疗状况有任何疑问，请咨询医生或其他合格医疗服务提供商，不要依赖信息内容。儿童肿瘤学组是一个研究机构，并不提供个性化的医疗护理或治疗。

致医生和其他医疗服务提供商：信息内容并非旨在取代您的独立临床判断，医疗建议，或排除其他合法的筛查，健康咨询或儿童癌症治疗特定并发症干预的标准。信息内容也不打算排除其他合理的替代性后续程序。信息内容是出于礼节而提供的，但并不是评估儿童癌症康复者的唯一指导来源。儿童肿瘤组明白每个患者护理的决策都是患者、家属和医疗保健提供者的特权。

任何特定的测试，产品或程序均不由信息内容、儿童肿瘤学组或附属方或儿童肿瘤学组成员认可。

不声称准确性或完整性：尽管儿童肿瘤学组已尽一切努力确保信息内容在发布之日是准确和完整的，但对于内容的准确性、可靠性、完整性、相关性或及时性不做任何明示或暗示的保证或陈述。

对儿童肿瘤组和相关方的部分责任/对儿童肿瘤组及相关方免于承担赔偿责任的免责协议：儿童肿瘤组或其任何关联方或其成员对因使用、审查或访问信息内容而造成的损害不承担任何责任。您同意以下免责条款：(i) “免责方”包括信息内容的作者和贡献者，所有官员、董事、代表、员工、代理人以及儿童肿瘤组和附属组织的成员；(ii) 通过使用、审查或访问信息内容，您同意自费处理任何和来自使用，审查或访问信息内容的所有因素，诉讼原因，诉讼或要求造成的所有损失，责任或损害（包括律师费和费用），并同意免责和维护免责方，免“免责方”承担赔偿责任。

所有权：信息内容受到美国和全球版权法和其他知识产权法的保护。儿童肿瘤学组保留信息内容的移动版和其他权利、所有权和利益，并主张法律规定的知识产权。您在此同意帮助儿童肿瘤学组保护所有版权和知识产权，以便儿童肿瘤学小组在以后采取额外行动，其中包括签署同意书和法律文件以及限制信息内容的传播或复制。