

## 透過飲食和定期運動保持健康的身體

足夠的營養和定期運動可以給予兒童癌症康復者很多的好處。這些好處有：

- 促進受到癌症及其治療損害的器官或組織的痊癒
- 提升肌肉力量與肌肉耐力
- 減低患有某些癌症和其他疾病的風險
- 減低心理壓力及給予幸福感

### 兒童癌症對營養和運動的影響

兒童癌症對營養和運動的影響對每位康復者都不一樣。癌症可以從不同的方面影響人體內的營養。有些康復者會有提升體重的困難，亦有些康復者會過重。運動對維持健康體重十分重要，但受到不同的影響，每位康復者的運動能力都會不一樣。即便如此，兒童癌症和其治療不能成為拒絕均衡飲食或定期運動的藉口。很多康復者，跟很多沒有經歷癌症的人一樣，都沒有好的健康習慣。現在就是一個適合的時候去選擇擁有這些良好的飲食及運動習慣。這些選擇可以對你的長期健康有十分正面的影響。

### 建立一個健康飲食計劃

健康飲食的建議包括：

- 在所有食物種類中選擇多樣的食物。利用 [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) 內的互動及個人化的指引去建立一個均衡飲食及活動計劃
- 每天進食五份或更多的水果及蔬菜，包括柑橘類水果和深綠及深黃色的蔬菜
- 當飲用蔬果汁時，選擇百份百的果汁或蔬菜汁，一天不要飲用多於 150 毫升一天
- 進食高纖維食物，如全穀類麵包、飯、意粉和麥片
- 減少進食精製的碳水化合物，如糕點、有糖麥片、汽水和糖
- 不用油來處理食物以減低食物內的脂肪，取以代之，用水煮、蒸或焗
- 以魚、家禽肉(如雞和鴨)或豆來取代進食紅肉，食肉時要選擇瘦肉或小份的肉
- 減少煎炸和高脂肪含量的食物，如：炸薯條、薯片、芝士漢堡和薄餅
- 選擇低脂的奶和奶製品
- 盡量不要進食用鹽醃製過、煙熏過、炭火烤過或任何以其他方式醃製過的食物
- 成人應減少酒精攝取量，男士最多 2 杯酒精飲品一日，而女士最多 1 杯一日



如果你需要減重，諮詢你的醫護人員和營養師再建立一個營養計劃。在使用草藥或減肥代餐之前，需要請教專業人士的意見，去決定是否健康。你可以問自己以下幾個問題去確保你的營養計劃是效率的。

- 你有沒有務實和能夠達到的體重目標？
- 你的計劃是否有包括你喜歡的食物而你可以一輩子都進食，而不只是一段時間？
- 你的計劃有沒有包括多種類的食物？

## 兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

- 你計劃內的食物是否可以容易從市場買入？
- 你的計劃是否能輕易融入自己的生活模式，日程和經濟預算中？
- 你的計劃有否包括生活模式的改變讓你可保持已減的體重？

### 建立一個健康運動計劃

在開始你的運動計劃，開始新的運動或涉及體能的娛樂活動前，請諮詢你的醫護人員，他們可以告訴你什麼活動可以安全地進行，而什麼活動你需避免。

選擇運動計劃時，問一問自己：

- 你有沒有一個對你現在的肌肉力量及耐力來說是合宜的目標？
- 你選擇的活動對你來說是否安全？
- 你的計劃是否能輕易融入自己的生活模式和日程？
- 你選擇的活動是否需要特別的設備或保護製備，而你的經濟預算是否足夠支付？
- 你是否因你的特別需要而對你選擇的活動進行修改？
- 你是否享受此運動或活動？

以下的建議可以幫助你實行你的運動計劃：

- 慢慢地開始，不要嘗試一些太激烈或有肌肉拉傷風險的活動
- 用一些熱身活動來開始運動，用緩和運動(如拉筋)作為結束
- 用正確的姿勢進行運動
- 進行運動直到你感到疲累，不是直到感到痛楚
- 認出你想要強化的肌肉，選擇一些可以訓練到這些肌肉的運動
- 替換進行不同的運動去訓練身體不同部位的肌肉
- 為避免受傷，使用正確的裝備及鞋子
- 避免在硬的平面上進行跑步，慢跑和有氧舞蹈等活動
- 每周增加不多於一成的運動量

美國癌症協會建議康復者有一個活躍的生活模式。成人每星期應有至少 150 分鐘的中度運動(競步、踏單車、吸塵和園藝活動)，或 75 分鐘的強度運動(跑步，有氧運動，大量的園藝活動)，或兩種運動的搭配，最好是在分散的日子中進行。小孩和青少年每日應該至少有 60 分鐘的強度或中度運動，及每星期有三日的強度運動。以下有一些實際的建議讓你能把運動融入到生活當中：

- 若你有開車，把車停到離目的地較遠的地方讓你每日能行走多一點
- 用 30 分鐘進行急步行
- 走樓梯取代使用電梯
- 若你的工作需要長時間坐著，每小時站起來，伸展一下你的肌肉，利用午飯時間或小息時間散步
- 使用自行車上班或出門辦事
- 若你有養小狗，每日可以帶著小狗急步行
- 在花園種植、洗車、剪草、給家具上油、清理車房和做家務取代看電視或電腦作娛樂用途
- 看電視或讀報紙時使用跑步機或單車機
- 用家庭戶外活動取代看電影
- 與你喜歡的朋友一起做運動
- 加入運動俱樂部

## 兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

### 有特殊需要的康復者可進行的運動

康復者若有特殊需要都可以參與大部份的活動，但可能先需要物理治療師或職業治療師對活動進行改變令活動更容易進行。社工可以幫忙找尋方法去添置一些所需的特殊裝置，如利用保險的賠償。在你社區內的醫療中心應該也設有一些為特殊需要人士所設的節目、組織或其他資源。你更可以參閱：

[www.ncpad.org](http://www.ncpad.org)

由美國威斯康辛州麥迪遜 University of Wisconsin Hospital and Clinics 的 Sharon A. Frierdich 註冊護士、科學碩士，兒科護士改編自 St. Jude Children's Research Hospital 的 "Staying Physically Healthy, Play Safely, Play Well", 已獲得許可使用。

由 Kevin C. Oeffinger 醫學博士; Missy Layfield; Octavio Zavala; 和 Marcia S. Leonard 註冊護士，兒科護士共同審閱。

繁體中文的翻譯是由香港中文大學醫學院的藥劑學院提供。

### 有關兒童癌症康復者的其他健康信息，請訪問：

[www.survivorshipguidelines.org](http://www.survivorshipguidelines.org)

**注意：**在整個Health Links系列中，術語“兒童癌症”用於指定兒童期、青春期或成年早期可能發生的兒科癌症。Health Link 旨在為兒科癌症的康復者提供健康信息，無論癌症是發生在童年、青春期還是成年早期。

#### 免責聲明和所有權聲明

晚期效應指南和 Health Link 簡介：兒童、青少年和年輕成人癌症康復者的長期隨訪指南和隨附的 Health Link 是由兒童腫瘤學組制定，當中包括晚期效應委員會和護理學科的合作，由兒童腫瘤學組長期隨訪指南核心委員會及其相關工作組維護和更新。

**致癌症患者（若患者是兒童，致他們的父母或法定監護人）：**如果你對醫療狀況有任何疑問，請諮詢醫生或其他合格醫療服務提供者，不要依賴信息內容。兒童腫瘤學組是一個研究機構，並不提供個性化的醫療護理或治療。

**致醫生和其他醫療服務提供者：**信息內容並非旨在取代你的獨立臨床判斷，醫療建議，或排除其他合法的篩查，健康諮詢或兒童癌症治療特定並發症干預的標準。信息內容也不打算排除其他合理的替代性後續程序。信息內容是出於禮節而提供的，但並不是評估兒童癌症康復者的唯一指導來源。兒童腫瘤學組明白每個患者護理的決策都是患者、家屬和醫療保健提供者的特權。

任何特定的測試，產品或程序均不由信息內容、兒童腫瘤學組或附屬方或兒童腫瘤學組成員認可。

**不聲稱準確性或完整性：**儘管兒童腫瘤學組已盡一切努力確保信息內容在發布之日是準確和完整的，但對於內容的準確性、可靠性、完整性、相關性或及時性不做任何明示或暗示的保證或陳述。

**對兒童腫瘤學組和相關方的部分責任/對兒童腫瘤學組及相關方免於承擔賠償責任的免責協議：**兒童腫瘤學組或其任何關聯方或其成員對因使用、審查或訪問信息內容而造成的損害不承擔任何責任。你同意以下免責條款：(i) “免責方”包括信息內容的作者和貢獻者，所有官員、董事、代表、員工、代理人以及兒童腫瘤學組和附屬組織的成員；(ii) 通過使用、審查或訪問信息內容，你同意自費處理任何和來自使用，審查或訪問信息內容的所有因素，訴訟原因，訴訟或要求造成的所有損失，責任或損害（包括律師費和費用），並同意免責和維護免責方，免“免責方”承擔賠償責任。

**所有權：**信息內容受到美國和全球版權法和其他知識產權法的保護。兒童腫瘤學組保留信息內容的移動版權和其他權利、所有權和利益，並主張法律規定的所有知識產權。你在此同意幫助兒童腫瘤學組保護所有版權和知識產權，以便兒童腫瘤學組在以後採取額外行動，其中包括簽署同意書和法律文件以及限制信息內容的傳播或複製。