

癌症治療飲食運動管理

20220801 常傳訓記錄

2022 年美國臨床腫瘤醫學會 ASCO 出版一個指南，談到癌症治療的運動、飲食和體重管理。這個可能是一個比較不枯燥的題目，(問題 1：癌症治療期間的鍛煉能否安全地改善與生活質量、治療毒性或癌症控制相關的結果？)(問題 2：在癌症治療期間食用特定的飲食模式或食物是否可以安全地改善與生活質量、治療毒性或癌症控制相關的結果？)(問題 3：在癌症治療期間促進有意減輕體重或避免體重增加的干預措施是否可以安全地改善與生活質量、治療毒性或癌症控制相關的結果？)

大家應該有興趣，但是他針對的對象是指在做抗腫瘤的譬如化學治療、免疫治療或者放射治療或手術前後期的癌症病人，並不是在談治療以後長期服用藥物病患的建議 Exercise, Diet, and Weight Management During Cancer Treatment: ASCO Guideline 癌症治療期間的運動、飲食和體重管理：ASCO 指南

Jennifer A. Ligibel, MD¹; Kari Bohlke, ScD²; Anne M. May, PhD³; Steven K. Clinton, MD, PhD⁴; Wendy Demark-Wahnefried, PhD, RD⁵; Susan C. Gilchrist, MD, MS⁶; ...

對於接受全身抗腫瘤治療或放療積極治療或處於圍手術期的成年癌症患者，與不進行干預相比，進行涉及運動、飲食和/或體重控制的干預措施可顯著改善與生活質量、治療相關的結局毒性，還是癌症控制？

目標人群：接受全身性抗腫瘤治療或放射治療或處於圍手術期的癌症成人。本指南不包括對接受內分泌治療的乳腺癌患者的建議。

該指南不涉及身心鍛煉（如瑜伽）、膳食補充劑、癌症惡病質、營養不良、腸內

餵養或腸外營養。

建議

問題 1：癌症治療期間的鍛煉能否安全地改善與生活質量、治療毒性或癌症控制相關的結果？

建議 1.1。

腫瘤學提供者應在積極治療期間推薦有氧運動和抗阻運動，以減輕癌症治療的副作用（類型：基於證據，利大於弊；證據質量：中到低；推薦強度：強）。

注意：積極治療期間的運動可減少疲勞；保持心肺健康、身體機能和力量；在某些人群中，改善生活質量並減少焦慮和抑鬱。此外，治療期間的運動發生不良事件的風險較低。證據不足以推薦或反對在治療期間進行鍛煉以改善癌症控制結果（復發或生存）或治療完成率。

建議 1.2。

腫瘤科醫師可能會建議接受肺癌手術的患者進行術前鍛煉，以減少住院時間和術後並發症（類型：循證，利大於弊；證據質量：低；推薦強度：弱）。