

26种常见病有了运动指南

健康时报记者 郝倩玉

由上海体育学院运动科学学院和淮南师范大学体育系的专家共同发表的《26种人类疾病的运动干预指导方案》，刊登在《运动与健康科学》(JSHS)英文版上，研究人员通过对26种疾病的运动干预证实，运动可对疾病的预防和康复发挥积极作用。

心血管病糖尿病 运动和药一样不能停

“我每天都坚持走1万步，不仅没瘦，血糖也没控好”“我每周去3次健身房举铁，体重不降反增”……门诊中经常有不少糖尿病患者咨询，运动了效果却不好。

事实上，问题不是出在运动本身上，而是没有找到适合自己的运动类型、运动强度等。对于糖尿病患者来说，运动治疗，是“五驾马车”之一，贯穿糖尿病治疗始终的基础治疗手段。

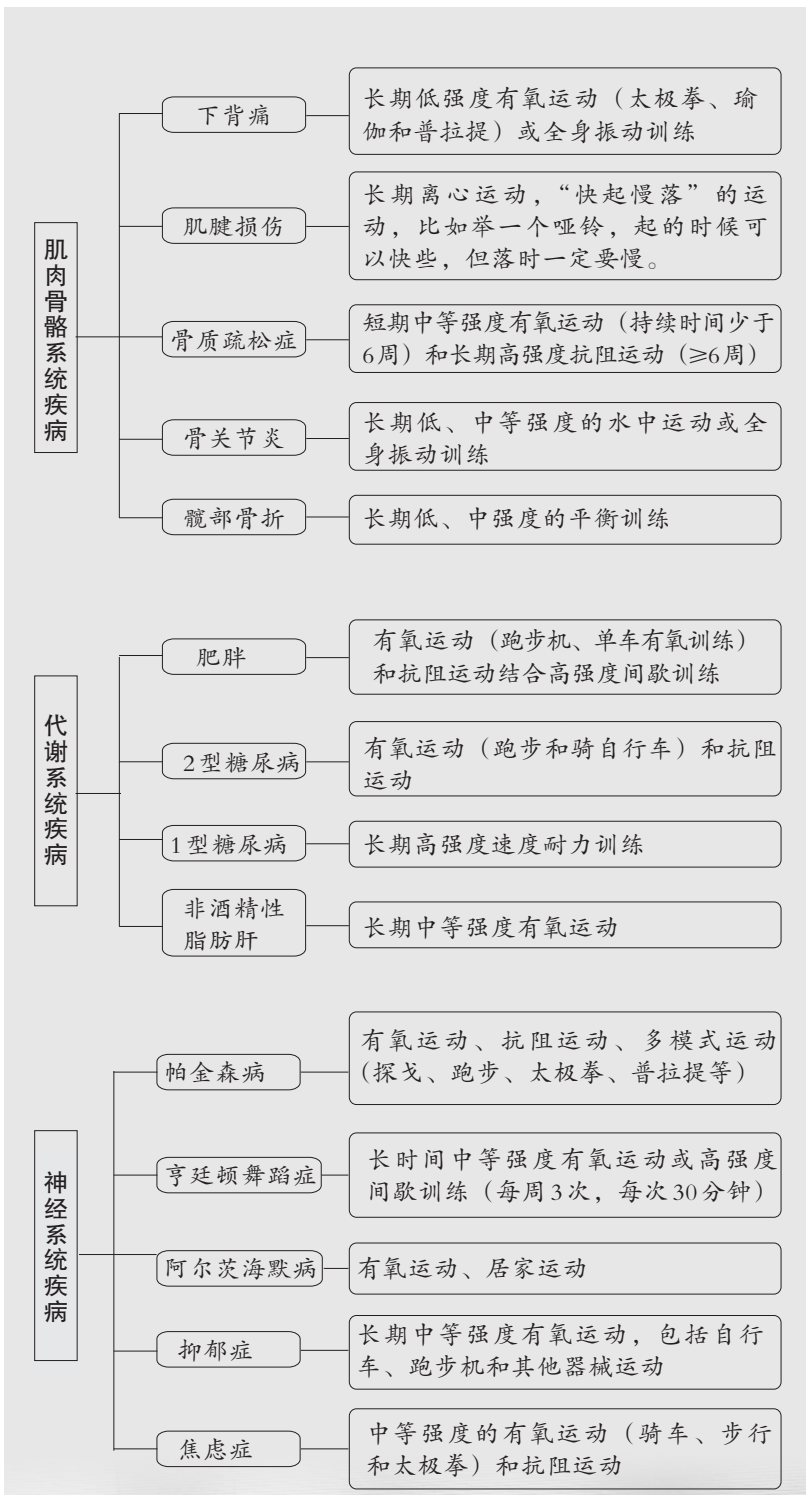
本次研究方案提出，有氧运动是治疗或预防肥胖最常见的运动形式；有氧运动和抗阻运动是治疗2型糖尿病的常见运动方案，长期中等强度运动对于治疗2型糖尿病也有积极影响；长期高强度速度耐力训练可作为治疗1型糖尿病的运动方案。

“糖尿病患者的运动处方，主要包括有氧运动和抗阻运动。”四川大学华西临床医学院内科学博士陈曦曾在接受健康时报采访时介绍，有氧运动主要包括步行、跑步、瑜伽、太极拳、普拉提和骑车等，目的是减重、减脂，提高心肺耐力，有氧爆发力。

抗阻运动指的是人体在克服外来阻力时的运动方法，主要包括仰卧起坐、深蹲起、仰卧推举等，还可以通过使用器械辅助的方式进行，包括沙袋、哑铃、橡皮筋等，能够帮助患者锻炼肌肉，有效提高新陈代谢。抗阻运动的目的是增加肌肉质量，增强肌力，提高肌耐力。抗阻运动每周要达到2~3次。

不仅是糖尿病，心脑血管疾病等其他慢病都需要通过运动进行干预。对于心脑血管系统疾病来说，研究发现适当运动也可以提高心肺功能，加速血液循环，增加供氧能力和血管弹性。此外，运动可以降低血脂，防止动脉硬化和血栓形成；运动有助于减轻心脏压力，预防心血管系统疾病的发生。

适合心脑血管疾病患者的运动，主要是有氧运动和居家运动。常见的居家运动主要包括：腹式呼吸，仰卧举腿，空中蹬车，提踵，对于平衡能力不佳的患者，提踵需扶墙进行，以免发生跌倒等不良事件。



运动抗癌，不是奇迹

中国登山家夏伯渝在1993年被诊断为淋巴瘤，尽管被病痛折磨，但他二十年来从未停止运动。最终，他不仅战胜了癌症，2018年69岁那年，还成功登顶珠峰，成就“抗癌奇迹”，收获荣耀与梦想。

夏伯渝因运动战胜癌症的奇迹并非完全出自偶然。一系列研究证实，运动处方确实是提高癌症患者免疫系统功能和生命质量的有效方法之一。

研究表明，运动可改善肺癌幸存者的血液免疫功能。对于肺癌的运动方案，常采用长期中、高强度有氧运动或抗阻运动作为辅助治疗。长期太极拳运动有助于提高患者外周血单核细胞增殖和细胞溶解活性，减缓疲劳，增强患者活力。长期中等强度有氧运动或抗阻运动对健康相关生活质量、机体状态和心理健康及肿瘤治疗有很好的效果。

对于早期乳腺癌患者，长期低、中等强度有氧运动和抗阻运动更有利于康复。

如何定义长期和短期？本次研究的方案指出，将6周定义为短期和长期运动的临界点；短期运动持续时间少于6周，而长期运动则持续6周或更长时间。而强度高低则需由专业人士根据患者具体情况来制定。

“运动干预可提高癌症患者的体质水平，改善癌症患者的睡眠质量，缓解癌因性疲劳，从而提高了患者的生命质量。”北京体育大学运动人体科学学院张一民教授说道。

此前，北医三院肿瘤化疗与放射病科和北京体育大学联手，以承担国家重点专项《人体运动促进健康个性化精准指导方案关键技术研究》为契机，共同研发我国癌症患者的运动处方。

该研究对120名化疗期间的体质水平较差的癌症患者进行了为期3个月的运动干预，按照每周5次有氧运动和2次抗阻训练方案的12周运动指导后，癌症患者的体质水平显著提高，血液生化指标检验异常率显著下降。癌因性疲劳方面的躯体疲劳和生命质量得到显著改善。



健康时报资料图片，姜洁斯摄