

3.我认为最能帮助我的方式为

- A. 更多的文字资料
- B. 推荐阅读
- C. 网络资源
- D. 患者网络和病友群交流
- E. 社区服务和社会工作者的帮助
- F. 肿瘤专家的门诊服务
- G. 其他，请注明：

4.哪些朋友可以更好的帮助我

- A. 西医肿瘤专家
- B. 中医专家
- C. 心理咨询师
- D. 康复师
- E. 营养师
- F. 护士
- G. 社会工作者
- H. 病友
- I. 家人

乳腺癌患者的正确运动方法

预防和战胜乳腺癌的有效方法之一就是坚持体育运动。有规律的运动有助于防止乳腺癌复发，并从整体上提高生活质量，起到恢复能量、肌肉重建、肌力增强、骨骼健康等多种效果。

1. 制定各时期、各阶段的运动计划。

在开始运动之前，首先要了解自己可以接受哪些运动。要结合自身目前的治疗及其造成的后遗症和副作用，考虑运动所需的耐力、肌力、柔韧性等，逐渐增加难度，坚持运动最为重要。

• 治疗各个阶段的运动

每个人的恢复程度虽然不同，但根据治疗阶段，选择进行适当的运动很重要。手术之后，手臂的运动受到限制，因此要从促进血液、淋巴循环，不对肩关节造成负担的运动开始。抗癌治疗中，为了促进身体恢复并保存肌力和能量可进行低强度的有氧运动。在副作用较少的放疗时，应同时实施对治疗有帮助的肩关节伸展运动。治疗后，推荐有氧运动和肌力运动相配合，逐渐增加运动量。



2. 逐渐增加运动时间。

在结束治疗4~6周内，初始两周每周3次左右，强度为最大运动能力的40~50%，每天运动10-15分钟。伸展运动、徒手体操或低冲击运动为佳，从2周后开始，增加至45分钟。

治疗后4~6个月时，提高强度至最大运动能力的85%，以2-3周为间距，增加运动时间。治疗6个月以后，为了维持已得到提高的心肺耐力，要继续进行有规律的运动。

3. 找到适合自己的运动项目。

考虑运动的种类，强度和目标等多种因素，选择对自身有帮助的适合的运动项目非常重要，坚持进行效果最好的运动方法。特别是步行，容易自己掌握强度，而且非常安全，对癌症患者来说是最容易的运动之一。

• 运动的种类及强度

根据强度分为低强运动，中强度运动和高强度运动。区分运动的强度有一个简单的方法，运动时如果可以唱歌，那就是低强度运动，如果可以自如对话就是中等强度的运动，如果说话时会喘气，就是高强度运动。

低强度运动 / 活动	步行，太极，瑜伽，高尔夫等
中强度运动 / 活动	骑自行车，有氧操，乒乓球，羽毛球，中等强度家务劳动，洗衣，擦窗户等
高强度运动 / 活动	快速步行（时速8km），慢跑，跑步，登山，跆拳道，柔道，足球，游泳，扫雪，移动家具，干农活等

低强度运动：可以唱歌。
中等强度运动：可自如对话
高强度运动：说话时喘气或无法呼吸。

癌症专家建议，进行中强度的运动，每天30分钟以上，每周5天以上。如果因为上班等原因，无法坚持运动，美国运动医学学会建议“一周进行中等强度的运动150分钟以上”也将很有帮助。



4. 通过日常生活中的身体活动取得运动效果

在日常生活中坚持身体活动，也能起到如同运动一样的效果，提高对能量（卡路里）的消耗，预防乳腺癌的复发。勤活动可以促进新陈代谢，令日常生活充满活力。

- 购买计步器等设备，对平时的运动量进行测定。
- 填写运动记录簿，检查自己的运动情况。此时，不要太关注短期记录而产生挫败感，而应该制定1周、1个月的目标运动量，养成坚持的习惯更为重要。
- 如果设定了每天30分钟的运动目标，不要贪心一次性完成，早上10分钟，中午10分钟，晚上10分钟，如此分多次完成为佳。
- 尽量避开电梯，选择走楼梯增加运动量。
- 如果长时间保持坐姿处理业务，可以设置闹钟，每小时从座位上站起来，活动一下身体。

为了战胜乳腺癌，要经过艰苦的治疗过程并对抗各种副作用，但是这还不够，治疗后还要面对各种问题。维持健康良好的生活习惯，找到适合自己又能有效解决问题的方法是最重要的。

制作：北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部
三星医疗中心
高盛回馈慈善基金

本书由三星医疗中心编写，并由北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部改编为中文版，作为乳腺癌防治意识教育与培训项目的一部分，针对中国乳腺癌患者和广大公众开发，在中国境内发放。本项目由高盛回馈慈善基金出资完成。

版权声明 用户在使用本材料时，必须遵循中华人民共和国有关的版权法，仅为个人学习、研究、教学或欣赏之用，不得直接用于以盈利为目的的活动中。本资料版权归北京大学肿瘤医院和和睦家国际医疗部所有，未经作者允许不得任意翻印、转载本书内容。

发行年度：2015年6月

战胜乳腺癌 的良好生活方式

饮食和运动

为了能够维持健康的体魄，制定一个适合自己的食谱，并坚持进行适当的运动是非常重要的。请选择适合自己的健康生活方式。

知己知彼！首先要准确了解“自我”。

• 标准体重是多少？

现在体重 ()kg / 标准体重 ()kg

标准体重计算方法

- 身高 $\geq 150\text{cm}$ 时 = { 身高 (cm) - 100 } * 0.9
- 身高 $< 150\text{cm}$ 时 = 身高 (cm) - 100

人的体重在一定范围内被认为是正常的，过低或过高都不利于癌症康复。

• 体重指数是多少？

我是 (正常 / 超重 / 肥胖 / 高度肥胖)。

体重指数 (BMI) 计算方法

BMI = 现在体重 (kg) / 身高 (m) X 身高 (m)

	低体重	正常	超重	肥胖
BMI	≤ 18.5	18.5-23.9	24-27.9	≥ 28

(例子)
一个身高 1.60 的女性，体重为 60kg，其体重指数为：
 $\text{BMI} = 60\text{kg} / (1.6\text{m} \times 1.6\text{m}) = 23.4$
那么认为她的体重在正常的范围内

• 现在请回答饮食相关问题。

(膳食平衡小问卷)

1. 早餐通常吃的是：

- 只有主食 s 面包、包子、油条或粥) 或蛋奶肉 (鸡蛋或牛奶或豆浆)，或不吃
- 主食 (白面包、富强粉馒头或包子、油条或粥) + 蛋奶肉 (鸡蛋、牛奶或豆浆)
- 主食 (杂面馒头、全麦面包或燕麦粥) + 蛋奶肉 (鸡蛋 + 牛奶或豆浆) + 蔬菜、水果

2. 每日摄入肉及肉制品的种类？

- 每日总是吃大块的红肉 (猪、牛、羊肉) 或加工肉制品
- 每周吃 5 次左右中等量的红肉或加工肉，少量肥肉或动物皮
- 每餐中植物性食物一般占 2/3，动物性食物占 1/3

3. 过去一周您摄入的食物中，植物性食物如蔬菜、水果、粗粮和豆类的种类

- 少于 10 种
- 10-20 种
- 多于 20 种

4. 你外出就餐的次数

- 几乎每天去
- 每周去几次
- 偶尔去

5. 在你典型的 1 天中水果及蔬菜的摄入量

- 水果少于 100g，蔬菜小于 200g
- 水果 100g 左右，蔬菜 200-300g
- 水果大于 200 克，蔬菜 400-500 克或更多

你的分值是 (三个答案的分值为 A=1 分、B=2 分、C=3 分) - 将上面得分相加得出你的得分。

你的饮食结构健康吗？调查结果是：

- 小于 5 分：你的饮食结构需要较大的调整。通过这个小测试是改善你饮食的第一步。你应该增加更多的植物性食物 (粗粮、蔬菜、水果和豆类)，可以让您的膳食更合理，以帮助您预防癌症或心脏病等慢性病。
- 6-11：做得不错。你做得不错，但还有改进的空间。比如您的早餐可以增加一些蔬菜、水果；可以用白开水或鲜榨果汁代替含糖饮料；用大豆或豆制品及白肉代替部分红肉；用橄榄油代替部分大豆油或花生油；蔬菜水果的选择注意颜色或种类多样化。
- 12 分：做得很好，继续保持。

• 近一周的运动量？

		周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
有氧运动	小时							
	种类							
肌力运动	小时							
	种类							

有氧运动如走路、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、打太极、跳绳等 肌力运动如赛跑、举重、投掷、跳高、拔河等。

◆ 乳腺癌患者的正确饮食习惯

在乳腺癌治疗期间，保障充分的营养供给对缓解副作用很有帮助的。在癌症治疗过程中，通过均衡饮食维持良好的营养状态是非常重要的。但是，在所有治疗结束以后，过度的营养供给或饮食不当可能会造成超重和肥胖，所以应注意维持适当的体重。

1. 请避免摄入过量糖分。

糖即碳水化合物，是重要的能量来源之一，每天必须要摄取。但是如果过量摄入就可能导致身体脂肪含量增加。如蛋糕、年糕、红薯等应注意适量摄取。

- 淀粉在体内转化成糖进行吸收，在摄取含淀粉食品时，要注意同时摄入膳食纤维。例如，尽可能选择全麦或杂粮食物，而不是白面包、白米年糕。
- 白砂糖、糖浆、蜂蜜等，只在烹饪时少量使用。
- 吃面食时，最好和蔬菜及蛋白质一起吃。

2. 减少动物性脂肪的摄取。

脂肪是我们人体的主要热量来源，但是如果摄入量，就可能会导致肥胖，并可能导致肿瘤发病风险增加。

- 肉类应选择油脂少的部位 (腱子、里脊等)，去除成块的脂肪后再进行烹调。
- 烹饪方法应避免煎炸、爆炒，推荐使用少油的蒸、焖等方法。
- 坚果类虽然是植物性油脂，但是少量的坚果就能释放大量热量，应适量摄入。(约 30g 为宜，相当于每天 8 颗花生或 1.5 颗核桃)
- 牛奶和乳制品选用低脂产品为佳。

3. 提高新鲜蔬菜的摄取量，适量食用水果。

蔬菜和水果中含有丰富的维生素和无机物，以及对健康有益的膳食纤维和抗氧化营养素，对我们的身体健康有益，但是水果比蔬菜的含糖量及热量高，应适量食用。

- 每天摄取多种颜色的蔬菜。
- 每天摄取多种颜色的水果 1~2 个。

4. 请注意适量摄取蛋白质

蛋白质是塑造我们人体重要的营养素，为了在治疗后达到良好的营养状态，维持适当的肌肉量，应注意摄取适量蛋白质。

- 每餐从肉类、鱼类、豆腐、鸡蛋、海鲜等多种蛋白质食品中选取 1~2 种，作为配菜摄取。
- 避免食用香肠、火腿等加工食品和直火烧烤食品，请采用炖煮的烹饪方式。

5. 请尽量不要饮酒。

研究显示，酒精会增加血液中雌激素的浓度，可能对乳腺癌的发病产生不利影响。饮酒较多的的女性比不饮酒的女性患乳腺癌的风险高 1.5 倍，因此请尽可能不要饮酒。

反馈信息：

积极的参与和反馈可以帮助我们完善现有的系统和材料，您的反馈对我们至关重要，因此，无论您如何看待本书请从今天做起，为像您一样需要帮助的朋友提供力所能及的服务。

我们的反馈邮箱：

patienteducation@ufh.com.cn

请邮寄此反馈页至：

北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部
中国北京市朝阳区将台西路 9-11 号 100015

1. 我面临的问题是：

-
-
-
-

2. 我需要在本册的哪些部分了解更多

近来，网络等媒体上错误的医学知识和错误的癌症预防方法呈蔓延趋势。请有效筛选，不要去依赖这些不切实际的信息，建议您通过向专科医生咨询，保持健康的生活方式，并定期进行体检。祝您永葆健康与美丽！