

体育运动显著减轻癌症幸存者的疼痛强度

癌症患者通常会经历持续的疼痛。澳大利亚墨尔本大学的理疗学家发现，保持身体活跃有助于减轻患者的疼痛强度。

研究团队分析了“癌症预防 II 期研究营养队列”中 51 439 名没有癌症病史的成年人和过去有癌症诊断的 10 651 名成年人的信息。参与者被问及“如何评价自己的疼痛程度”，回到从 0（没有疼痛）到 10（可以想象到的最严重疼痛）。参与者还被询问了他们在日常生活中从事的中高强度体育活动量。

根据参与者的回答，研究人员发现，对于过去患有癌症和那些没有癌症病史的人来说，更多的体育活动量与较低的疼痛强度有关。相关性的程度在这两组人中是相似的，这就表明运动可以减少与癌症相关的疼痛，就像它能减轻其他类型的疼痛一样。在过去有癌症诊断的参与者中，与没有达到体育活动指南锻炼量的人相比，锻炼量超过体育活动指南的人报告中重度疼痛的可能性要低 16%。此外，与那些始终不活动的人相比，那些持续活动或在老年期间变得活跃的人报告的疼痛更少。

发表在《癌症》上的这项研究成果表明，对于减轻许多类型的疼痛（包括癌症本身及与治疗相关的疼痛）来说，体育运动是一种有效的非药物选择。这可能是因为体育运动能起到镇痛的作用。与始终不怎么运动的癌症幸存者相比，进行更多运动或增加运动量的癌症幸存者能明显减轻其疼痛感。

<https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/cncr.35208>

<https://www.eurekalert.org/news-releases/1033481>