

健康寶典：規律運動、定期篩檢

民國 71 年起，癌症即高居國人死亡率第 1 名，政府統計平均每 4 分 40 秒就有 1 人罹癌，每 11 分 44 秒即有 1 人死於癌症。國民健康署表示有 1/3 的癌症是可預防的，肥胖及不運動是造成慢性非傳染性疾病(癌症、心血管、糖尿病及慢性呼吸道疾病等)之危險因子，約 21~25% 之乳癌及大腸癌、27% 糖尿病、30% 的缺血性心臟病，為身體活動不足造成。期望大家能透過【規律運動】及【定期篩檢】一起遠離癌症。

【規律運動】

※ 運動與防癌：運動可增強免疫和消化系統，並維持體內荷爾蒙的穩定，降低罹癌的風險。(資料來源：衛生福利部國民健康署新聞網站)

※ 運動口訣：【動動 150 健康一定行】每週至少 5 天、每次運動至少維持 10 分鐘、每週累計達 150 分鐘之中等強度運動(即感覺會喘、還能說話但無法唱歌)。

※ 運動建議：

運動類型	運動種類	次數	持續時間	運動強度
有氧運動	跑步、快走、游泳、單車等	5 天/週 中等強度運動	每日累計到 30 分鐘 (每次至少 10 分鐘)	5-6 分 <small>註解:運動強度為 0~10 分:即從坐著(0 分)到全力以赴(10 分),以自我感覺為主。</small>
肌力與肌耐力	重量訓練、仰臥起坐、伏地挺身 (啞鈴或舉重,要感到有點吃力為準)	2 天/週	每動作重覆 8 至 12 次 (每次 20 至 30 分鐘)	
柔軟度	瑜珈、體操、伸展運動 (主要關節如頸、背、肩、膝、腰等)	2 天/週	伸展每一關節至覺得緊即可,並停止於伸展狀態 10 至 30 秒(勿上下或左右搖擺,以免拉傷),每動作重覆 3 至 5 次,30 分鐘/次。	
平衡運動	單腳站立、走繩索(必要時手扶把手)	2-3 天/週	每次 30 分鐘以上	

※ 貼心小叮嚀：

1. 從休息到運動一定要先做暖身運動(約 5-10 分鐘肌肉及韌帶之伸展),才能進入有氧運動,之後經緩和運動才能停止。
2. 運動禁忌:發燒、胸痛、控制不良之糖尿病、高血壓、心臟病、氣喘等。
3. 請依個人身體狀況調整運動方式及強度(有慢性病者請先諮詢醫師),運動過程如有身體不適,請立即就醫。

【定期篩檢】

本院免費提供乳癌、子宮頸癌、大腸癌和口腔癌篩檢,是世界衛生組織建議可經由篩檢早期發現早期治療之癌症,呼籲大家千萬不要自覺身體健康就輕忽篩檢的重要性!本院免費癌症篩檢請洽詢一樓掛號櫃台(轉診中心)或撥打(02)22575151 轉 2812,由專人為您服務。

新北市立聯合醫院

關心您的健康