



認識心臟復健

一、何謂心臟復健

心臟復健是復健科醫師依心臟疾病病患之個別需要，擬訂運動訓練計畫；目的在預防急性期之併發症，藉由運動的方式，安全而有效的提升患者運動心肺耐力，改善血脂肪、血糖、血壓等冠狀動脈心臟疾病危險因子，避免疾病再發，並緩和患者情緒，增加患者重新從事活動與工作的自信。

【心臟復健之益處】

1. 避免因臥床不活動造成的肢體僵硬、肌肉無力、姿勢性低血壓…等等併發症。
2. 經由有氧運動可改善心肺功能，避免或降低活動時之胸悶、胸痛的發作。
3. 減少冠狀動脈疾病的危險因子，包括改善血脂肪、血糖、血壓。
4. 終身規律運動的習慣可降低心臟病的再發率。
5. 經由適當的活動設計可減少過去活動身體不適的經驗所造成之焦慮、害怕、沮喪等心理壓力。

☆注意:心臟病患者在運動時或之後，有可能發生血壓、心跳的異常變化，甚至心臟病發或心跳停止；在醫院安全的環境下接受訓練與定期監測，不但可以放心享受心臟復健的益處，之後也才有能力自行在社區中維持規律運動的好習慣。

二、心臟復健的對象

- (1) 冠狀動脈疾病經治療後的患者
- (2) 心肌梗塞經治療後的患者
- (3) 冠狀動脈繞道手術後的患者
- (4) 心臟瓣膜置換術後的患者
- (5) 心臟移植後的患者
- (6) 因高血壓造成心臟衰竭的患者

四、居家運動須知

有規則之運動可減少心肌梗塞後之死亡率。康復中或康復後的心肌梗塞病人可開始各種運動如散步、快步走、慢跑、高爾夫、游泳等。運動量及種類因人而異，原則上避免過度疲累，若發生氣喘、胸悶時應停止運動。

- 建議運動量至少每週三次，每次至少 30~60 分鐘。
- 運動前應先做 5 至 10 分鐘之暖身期伸展身體，再執行有氧運動健身期，如走路、慢跑或騎健步車，及最後 5 至 10 分鐘之恢復期讓身體回復到休息狀態。
- 若平時運動無不舒服情況，則可試行逐步回性生活，先從自慰與愛撫開始，再逐步進性生活階段，性行為應從側對側體位開始，開始時應避免採上下姿勢。

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】