

心臟病人運動注意事項

心臟內科病房
楊貴賢護理長

若您瞭解運動對心肺功能的好處，就要真正持續有計劃地動起來，才會對身體有持續地幫助。在急性心肌梗塞或作完心導管檢查後 3~6 週，建議您可以漸進式訂定運動計劃與目標，可將運動融入日常生活中的休閒活動或家事來增加運動的機會，例如：走樓梯替代搭電梯，搭捷運或公車時，在到達目的地的前 1 到 2 站下車，以增加步行時間，短程路途以走路或騎腳踏車替代開車，多做拖地或園藝等家事。

運動注意事項如下：

1. 活動量應慢慢增加，每次增加的活動量不可太多，每次 3~5 分鐘，每天 5~6 次，一天可累積半小時的活動量。
2. 運動前應先暖身 5~10 分鐘，運動約 30~40 分鐘，之後應有 5~10 分鐘的緩和運動，可作關節運動或散步。
3. 吃飯前後 1~2 小時內不宜做劇烈運動，運動後 1 小時內暫勿洗澡。
4. 運動前後需測量脈搏，運動前先量休息時的心跳（勿超過每分鐘 100 次或少於 50 次），運動時應能達到最高心跳的 60~80%。運動後立即量脈搏，勿比運動前每分鐘多 20 次或少於 10 次，運動後 10 分鐘內，脈搏數應可恢復到休息狀態。
5. 勿作太多等長性的肌肉收縮（如提重物、舉重、抱小孩）或需閉氣用力的動作（如用力解便）。
6. 外出運動應選擇氣候溫和時，勿在太冷或太熱的環境下活動，如洗三溫暖、常進出冷氣房。
7. 進行有氧運動，並持續 30~40 分鐘以上，讓身體微微出汗、不太喘，尚可與人對談的強度之活動。如：騎腳踏車、爬樓梯、走路、水中慢步（因有浮力，對腰部和膝蓋的負擔較輕，且阻力較陸地上大，消耗的熱量也較多）；而走路也是消耗熱量的最佳運動，正確的走路方式如下：下巴內縮，腰背挺直，肩膀放鬆，走路的步伐加大，雙臂自然擺動。
8. 若運動後心跳增加，持續 10 分鐘以上，需先作休息。

運動後呼吸快速、持續 24 小時以上的疲倦或有噁心、嘔吐、胸悶、盜汗、眩暈情形時，即表示心臟無法承受此活動量，應立即停止，並做充份的休息。如休息一段時間，仍未恢復正常時，應儘快告知醫護人員作適當的處理，下次運動時應回到上一階段的活動。🏠

