



心肌梗塞後的復健原則

一、減少或改變下列引起冠狀動脈疾病的危險因素：

- (一)絕對戒煙。
- (二)高膽固醇、高血壓及糖尿病都應確實治療控制。
- (三)規律運動(如下)。
- (四)減輕體重至理想體重。

二、心肌梗塞患者合併高膽固醇血症時，建議的飲食如下：

- (一)脂肪佔總卡路里的 30% 以下。
- (二)膽固醇的攝取需每日小於 300 毫克，如經 3 個月的飲食控制後，膽固醇仍然無法達到目標值則更進一步限制飽和脂肪酸小於總卡路里 7% 以下，每日膽固醇小於 200 毫克以下。如仍然無法達到理想值則考慮使用藥物治療。

三、什麼時候可回復工作？

80%-90% 心肌梗塞病人約可在 2-3 月後回去工作，多數可從事原來的工作，但需視病人肌受損程度及工作繁重程度決定。

四、什麼時候該休息？

充足的睡眠是必需的，白天短暫小憩或休息對心肌梗塞後病人也有幫助，當你感覺疲倦時就該休息。

五、可作什麼樣的運動？

康復中或康復後的心肌梗塞病人可恢復或開始各種運動，如散步、快步走、慢跑、高爾夫、游泳等。運動量及種類因人而異，主要是依據運動檢查症狀出現前的運動量結果。運動量的組成因素有三項：

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

- (一)至少每週運動三次。
- (二)每次至少 30-60 分鐘。
- (三)運動時應包括有十分鐘之暖身期伸展身體，四十分鐘之有氧運動健身期，如走路、慢跑或騎健步車及最後十分鐘之恢復期，讓身體回復到休息狀態。舉重之類運動，並不適合早期恢復中(前 6-8 週)之心肌梗塞病人，如患者回復運動無大障礙，則可試行逐步回復性生活，先從自慰與愛撫開始，再逐步進到性生活階段，性行為應從側對側體位開始；開始時應避採上下姿勢。