



心臟病患者運動之注意事項

如果你瞭解運動對心肺功能的好處，就要真正持續有計畫地動起來，才會對身體有持續性幫助。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畫與目標，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 或 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。

一、運動注意事項：

(一)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，一天也可累積半小時的活動量。

(二)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，暖身及緩和運動可作關節運動或散步。

(三)吃飯前後 1~2 小時內不宜做劇烈運動，運動後一小時內暫勿洗澡。

(四)運動前後需測量您的脈搏，運動前應先量休息時的心跳（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%運動後應立即測量脈搏，勿比運動前每分鐘多 20 次或每分鐘少於 10 次，運動後 10 分鐘內，脈搏數應可恢復到休息狀態。

※最高心跳為：220－年齡

※最大脈搏數的算法： $(220 - \text{年齡}) \times 60\%$ ； $(220 - \text{年齡}) \times 80\%$

例如：年齡 60 歲，算法為【 $(220-60) \times 60\%$ ； $(220-60) \times 80\%$ 】，答案為其運動時，心跳應能上升至 96 次/分鐘和 128 次/分鐘之間。

(五)作太多等長性的肌肉收縮(如提重物、舉重、抱小孩)，或需暫時用力的運動(如用力解大便)。

(六)運動應選擇氣候溫和時，不要在太冷或太熱的環境下活動，如洗三溫暖、常進出冷氣房。

(七)可以執行有氧運動，而有氧運動是指持續 30~40 分鐘以上，讓身體微微出汗不會太喘，尚可與人對談的強度之身體活動。例如：

1.騎腳踏車。

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>

2.走樓梯。

3.走路：走路不但是消耗熱量的最佳運動，又是方便與安全的運動方式之一。

走路的方式如下：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。

4.水中慢步：水中健步走。在水中因為有浮力，體重對腰部和膝蓋的負擔較輕，而且由於阻力較陸地上大，消耗的熱量也較多。

二、運動後如有下列情形需先休息：

(一)運動後心跳增加，持續 10 分鐘以上。

(二)運動後呼吸快速。

(三)持續 24 小時以上的疲倦。

(四)運動後有噁心、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。