

心臟血管疾病與運動

蔡泉財/許百豐

2022/8/2 修訂

運動對身體的好處

1. 可以改善全身血液循環狀態，增強心、肺、血管功能。
2. 消耗熱量，減少脂肪，強壯肌肉功能及增加肌肉密度，進而改善身體作工的能力及身型，維持適當體重。
3. 降低血中總膽固醇、三酸甘油酯、及低密度脂蛋白膽固醇；增加好的膽固醇—高密度脂蛋白膽固醇，可減少心臟血管事件發生率。
4. 促進腸胃蠕動，可改善消化及預防便秘。
5. 紓發壓力，改善生活品質。
6. 糖尿病患者：可降低血糖、降低胰島素的需求量，減重後亦可改善胰島素阻抗性，更容易控制血糖。

心臟血管疾病患者運動參考準則

1. 運動前後可測量脈搏(以右手食、中指輕觸左手腕動脈)。
 - (1) 運動前：每分鐘脈搏勿超過 100 次或小於 50 次。
 - (2) 運動後：最大心跳速率範圍： $(220 - \text{年齡})$ 。運動強度以達到最大心跳速率之 60 ~ 85%即可。
 - (3) 運動後：休息 5~10 分鐘脈搏應恢復到正常情況。
2. 高血壓患者若運動前收縮壓大於 180 或舒張壓大於 110 毫米汞柱，應暫停運動計劃以穩定血壓為優先。有嚴重冠狀動脈狹窄，嚴重瓣膜性心臟病，阻塞性肥厚性心肌病變的病人，應避免劇烈運動，只能從事緩和的運動（如散步、快走等）
3. 作任何運動之前或之後最好能有 5 ~ 10 分鐘的暖身活動。
4. 適合運動的時段以飯後 2 ~ 3 小時或飯前 1 小時最適宜。
5. 運動的種類及強度可依個人年齡、病況而決定：如:散步、體操、快走、游泳、騎腳踏車、羽球、跳舞...等應避免劇烈性及競爭性的活動。更不可作閉氣用力動作，如：舉重、用力解便.等。
6. 養成幾乎每日運動的好習慣，一週總運動時間為至少150分鐘的中等強度運動，(中等強度意味著增加您的心率和呼吸頻率，但仍然能夠進行對話)。可採漸進的運動方式，之後再慢慢地增加時間及次數。
7. 運動時如有下列症狀應立即停止活動，並作充分休息：如：頭暈頭痛、臉色潮紅或發白、胸悶胸痛、呼吸困難、盜汗、疲倦、心跳超出最大速率範圍...等。
8. 避免太冷或太熱的天氣外出運動(選擇溫和的氣候)。
9. 保持輕鬆愉快的心情，定期運動，若為大量農事、家事...等，工作而忙碌，雖可消耗熱量，無法增進心、肺、血管功能。