

心衰竭病人心肺復健之護理指導

心衰竭是因心臟的結構缺損、瓣膜疾病或心肌病變等，導致心臟無法搏出足夠的血液供給全身組織。常見症狀為呼吸困難、疲憊無耐力及水腫。而心衰竭為慢性惡化的疾病，會造成極高的住院率及死亡率，根據中華民國心臟基金會統計資料顯示，約 30% 的患者半年內會再住院，死亡率高達 50%。

而文獻證明心臟復健可以降低住院和死亡風險，並提升生活品質並有效減輕憂鬱症狀。心臟復健計畫分為四期，而住院時間為第一期的復健計畫，目的是即早恢復心肺能力以應付日常生活需要，並減少住院天數。

一、心肺復健之注意事項

1. 如沒有呼吸困難、發燒、下肢靜脈血栓、待開刀的瓣膜性疾病、新發現且未治療的心房顫動等問題，方可開始復健運動。

2. 運動過程中需有人陪伴。
3. 運動中若心跳有以下變化應放慢速度或停止運動

1. 靜止狀態的平均心跳加 20 下或每分鐘大於 120 下。

2. 節律器的病人，心跳超過機器設定的心跳上限減 20 下。

※測量脈搏的方法：手腕處靠大拇指的方向，以 2~4 指做測量。如圖一。

4. 若運動中有胸悶、頭暈、噁心或冒冷汗等任何不適情形，應立即停止運動並通知醫護人員。
5. 每項動作在「運動自覺強度量表」達到 9-11 分（如圖二），就可以往下一階段進行。

	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>RPE 評級</th> <th>自我感覺</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6</td><td>完全沒有用力的感覺 (no exertion at all)</td></tr> <tr><td>7</td><td>超級無敵輕鬆 (extremely light)</td></tr> <tr><td>8</td><td>非常輕鬆 (very light)</td></tr> <tr><td>9</td><td>輕鬆 (light)</td></tr> <tr><td>10</td><td>輕鬆 (light)</td></tr> <tr><td>11</td><td>輕鬆 (light)</td></tr> <tr><td>12</td><td>有點辛苦 (somewhat hard)</td></tr> <tr><td>13</td><td>有點辛苦 (somewhat hard)</td></tr> <tr><td>14</td><td>辛苦 (hard/heavy)</td></tr> <tr><td>15</td><td>辛苦 (hard/heavy)</td></tr> <tr><td>16</td><td>非常辛苦 (very hard)</td></tr> <tr><td>17</td><td>非常辛苦 (very hard)</td></tr> <tr><td>18</td><td>超級無敵辛苦 (extremely hard)</td></tr> <tr><td>19</td><td>超級無敵辛苦 (extremely hard)</td></tr> <tr><td>20</td><td>盡最大努力 (maximal exertion)</td></tr> </tbody> </table>	RPE 評級	自我感覺	6	完全沒有用力的感覺 (no exertion at all)	7	超級無敵輕鬆 (extremely light)	8	非常輕鬆 (very light)	9	輕鬆 (light)	10	輕鬆 (light)	11	輕鬆 (light)	12	有點辛苦 (somewhat hard)	13	有點辛苦 (somewhat hard)	14	辛苦 (hard/heavy)	15	辛苦 (hard/heavy)	16	非常辛苦 (very hard)	17	非常辛苦 (very hard)	18	超級無敵辛苦 (extremely hard)	19	超級無敵辛苦 (extremely hard)	20	盡最大努力 (maximal exertion)
RPE 評級	自我感覺																																
6	完全沒有用力的感覺 (no exertion at all)																																
7	超級無敵輕鬆 (extremely light)																																
8	非常輕鬆 (very light)																																
9	輕鬆 (light)																																
10	輕鬆 (light)																																
11	輕鬆 (light)																																
12	有點辛苦 (somewhat hard)																																
13	有點辛苦 (somewhat hard)																																
14	辛苦 (hard/heavy)																																
15	辛苦 (hard/heavy)																																
16	非常辛苦 (very hard)																																
17	非常辛苦 (very hard)																																
18	超級無敵辛苦 (extremely hard)																																
19	超級無敵辛苦 (extremely hard)																																
20	盡最大努力 (maximal exertion)																																
圖一、量脈搏的方法	圖二、運動自覺強度量表 取自：台灣營養 (2018，1 月 26 日) · 運動自覺量表 ·																																

二、心肺復健運動

第一	1. 一天 3~4 次關節運動，以屈曲、伸展的動作，每個動作 10 下。
-----------	---

階段	從離心端肢體開始，如： 。指關節→手腕→手肘→肩膀→頸部 。踝關節→膝關節→髖關節 2. 練習坐床緣（每次練習<20 分鐘）。
第二階段	1. 練習站立（每次練習 2~5 分鐘）。 2. 練習坐在床旁的椅子 2~4 次/天，一次約 10-30 分鐘。
第三階段	1. 練習原地踏步 2~4 次/天，一次約 2-5 分鐘。 2. 練習慢速走路（10 公尺），2~4 次/天，一次不超過 15 分鐘。
第四階段	練習慢速走路（40 公尺），2~4 次/天，一次不超過 15 分鐘。
第五階段	練習慢速走路（80 公尺），2~4 次/天，一次不超過 15 分鐘。

出院 前	練習慢速走路（100 公尺），3~4 次/天，一次不超過 15 分鐘。
---------	-------------------------------------

三、出院後的心肺復健

出院 2~3 週後，建議您前來臺大醫院復健部接受為期 12~16 週、健保提供給付的「門診心臟復健訓練」。醫師將會根據您的情況，訂定您專屬的運動訓練計畫，在治療師監督下從事每週 2~3 次的運動訓練，每次約 30~40 分鐘。

護理部護理師 張玉娟