

## 讀者 Q&A

**問題：** 我家住在三樓，最近回家爬樓梯時偶爾會感覺胸口有點悶悶痛痛的不舒服，但到家後休息一下子就恢復了，我覺得這好像也沒什麼，但我太太很緊張，一直要我去醫院檢查，請問我這種情況有關係嗎？去醫院要掛哪一科？

**回覆：** 造成胸痛的原因很多，常見原因包括：心臟疾病、肺部疾病、腸胃道疾病、肌肉拉傷等。若您觀察到自身的胸痛症狀常出現於運動後，推測較有可能與心臟問題相關，建議您可掛診心臟內科，及早檢查並接受治療，切勿輕忽造成遺憾。

**問題：** 請問孕婦可以做運動嗎？我媳婦懷孕已經四個月了，還時常跑去做瑜珈，她跟我說醫師說沒有關係，但是我還是很擔心，這樣運動對她肚子裡的胎兒不會有影響

## 嗎？

回覆： 孕婦若沒有妊娠併發症（如：早期破水、子癲前症等），經醫師評估後皆適合進行運動，藉由運動強化核心肌群，能改善孕期間腰背酸痛的不適，而下肢肌肉的訓練可促進腿部血液循環，改善下肢水腫的困擾。此外，運動可促進腦內啡分泌，使孕期情緒愉快，媽媽寶寶都開心！若非高危險妊娠的孕婦，懷孕期間運動好處多多，阿公、阿嬤也可加入一同運動，維持好體力陪伴愛孫一起長大喔。健康

健康教育中心