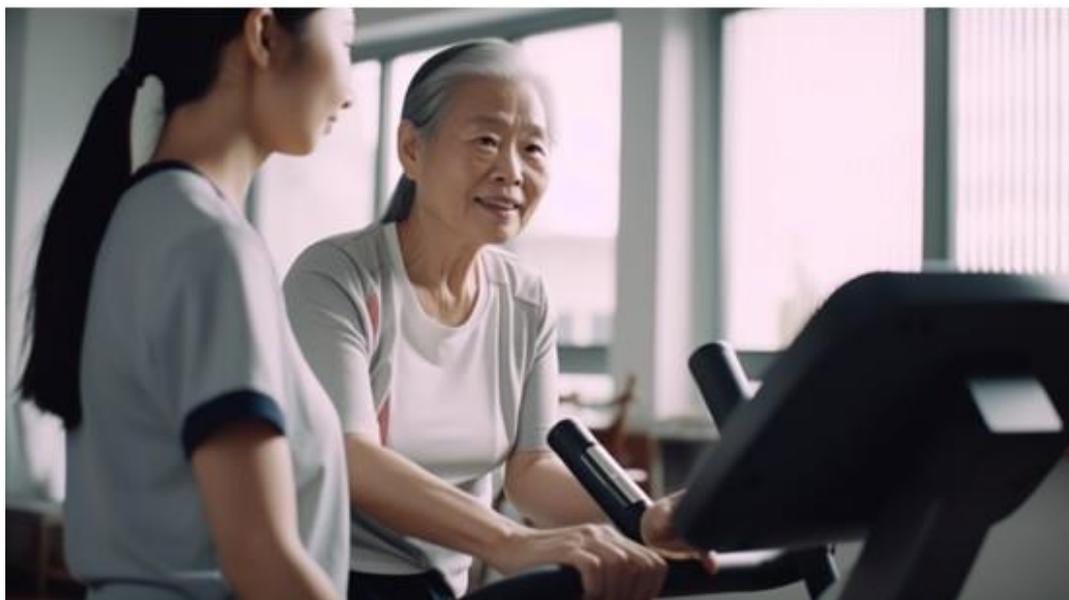


讓心臟病不再發，走向康復之路 關於心臟復健，你需要知道的 7 件事



(本圖片由作者透過 Midjourney AI 繪圖而成)

有一天，李阿姨在家中突然感到胸悶、胸痛、冒冷汗，去急診檢查後被診斷為心肌梗塞，經過及時的醫療救治，李阿姨的生命得以保住。然而，病後的她體力明顯下降，心裡也非常不安，生活品質大受影響。醫師建議李阿姨接受心臟復健治療。她積極配合復健，接受藥物控制、飲食調整、運動訓練、心理支持。經過阿姨與復健團隊一段時間的努力，李阿姨的情緒慢慢變好，走起路來也比較不會又累又喘，心肺功能逐漸恢復，生活品質明顯提高。如今，她能獨立完成日常生活，並積極參與社區活動。李阿姨感激心臟復健帶給

她的新生活，幫助她走出心臟病的陰影。

心臟復健是什麼？

心臟復健是一個整合性的治療，目的是讓慢性或亞急性的心臟病人可以透過自己的努力，恢復到最佳的生理、心理及社會狀態，保持適當的功能，並經由健康行為的改善，延緩或反轉疾病的進行。

心臟復健包含以下核心要素：



參加心臟復健及運動訓練的好處有哪些？

- 降低心臟病再住院風險，對於心肌梗塞後之病人甚至能降低死亡率。

- 增進心肺功能與生活品質。
- 改善自律神經及肌肉功能。
- 改善血壓、血糖、血脂。
- 促進骨質密度。
- 促進心理健康。
- 預防癌症風險。
- 減少症狀，讓你不再喘吁吁，活動變得輕鬆許多。

誰需要接受心臟復健？

- 心肌梗塞後之病人。
- 心臟衰竭之病人。
- 心臟手術後之病人。
- 心臟移植之病人。
- 周邊血管疾病之病人。

心臟復健的流程如何？需要多長時間？

經由原主治醫師轉介或是自行至復健科心臟復健門診就診諮詢，經初始評估及運動測驗後，醫師認為適合運動者即可開始，一般療程為期三至六個月，每週復健 1 至 3 次。

心臟復健的模式有哪些，是否需要專業指導？

傳統心臟復健需要病人親自來醫院，由治療師一對一指導及監控之下做運動訓練。但由於時間無法配合及距離遙遠等因素而無法來醫院參加復健時，可以選擇其他復健模式，例如居家復健及混合式的復健。

心臟復健的運動類型有哪些？心臟復健運動的強度應該如何調整？

一般來說，心臟復健運動包含有氧運動，就是一般常見的行走、騎腳踏車。另外還會安排阻力訓練及呼吸訓練，增強骨骼肌及呼吸肌之功能，以減少症狀，增加生活品質。依照一開始的心肺評估，醫師會開立運動處方，以中度運動當作起始訓練強度，治療師再依個人反應及進步調整強度。

心臟復健期間需要注意什麼？

依指示按時服藥並量測心跳、血壓、體重或血糖。好好注意自己身體在運動時的反應，並慢慢建立良好的飲食、運動及其他健康的生活作息，持之以恆。

臺大醫院心肺復健團隊成立 20 年以上，具有豐富經驗，每年有上

百人參加心臟復健的療程。民眾欲參加心臟復健若有相關問題，歡迎就診諮詢。

延伸閱讀

1. 心衰竭病人心肺復健之護理指導
2. 心臟衰竭整合照護

復健部主治醫師 莊泓叡