

復健部-楊舒媚醫師



● 現職：

臺大醫院復健部主治醫師

● 專長：

神經復健、心肺復健、肌肉骨骼關節疾病、超音波
導引注射、吞嚥障礙

●學歷：

國立臺灣大學醫學工程學系博士班

國立臺灣大學醫學系醫學士

●經歷：

國立臺灣大學醫學院復健科兼任講師

臺大醫院新竹臺大分院復健部主治醫師

臺大醫院復健部總醫師

臺大醫院復健部住院醫師

●楊醫師貼心小叮嚀：

心肺復健對於改善心臟和肺部功能、增強體力、提升生活品質至關重要。無論是心臟疾病還是慢性呼吸道疾病的患者，都應該積極參與心肺復健計畫。心肺復健的內容不僅包含適當的運動訓練，還包括健康飲食、生活方式的調整和心理支持。建議患者

從低強度運動開始，逐步增強，並在專業復健團隊的指導下進行，定期進行心肺功能評估，了解自身狀況，並調整復健計畫。日常生活中，建議保持適度運動，像是步行或騎自行車，有助於提升心肺功能，但要注意量力而為，避免過度勞累。飲食方面，應該選擇低鹽低脂的食物，多攝取蔬菜水果，保持健康體重。此外，戒菸和避免二手菸暴露也是保護心肺健康的關鍵。定期追蹤健康狀況，與復健團隊密切合作，共同制定最適合的復健計畫，相信在他的努力和醫療團隊的支持下，一定能達到理想的復健效果！