

從驚心動魄到安心生活——心肌梗塞後的復健旅程

復健部主治醫師 楊舒媚

「我這條命是撿回來的，接下來該怎麼辦？」

65 歲的張先生在心肌梗塞後接受緊急心導管手術，雖然搶回了生命，卻發現自己變得一走就喘、體力大不如前，連以前最愛的下棋都提不起勁。醫師建議他參加「心臟復健」，張先生起初滿是懷疑：「我不是該好好休息嗎？運動不會讓病情惡化嗎？」

實際上，心臟復健不只是運動訓練，而是一個整合性、全人照護的療程，幫助病人逐步恢復身心狀態，走出心臟病的陰影，重新擁抱生活。

心臟病之後，不該只是休息，而是要「有方向的恢復」

心肌梗塞是一種因冠狀動脈阻塞導致心肌缺血壞死的急性心血管事件，雖然急救與手術能解決當下的危機，但後續的體能衰退、心

理壓力、再發風險，才是影響病人生活品質的長期挑戰。

心臟復健正是專為這些挑戰設計的療程，透過一套科學化、個人化的計畫，幫助患者：

1. 提升體力與心肺耐受力
2. 穩定血壓、血脂與血糖
3. 改善憂鬱、焦慮等心理狀況
4. 降低再發與再住院的風險

根據研究指出，參與心臟復健的心肌梗塞患者，其死亡率與再住院率明顯下降，更能提早重返家庭、職場與社交生活。

心臟復健在做什麼？從內而外重建健康

心臟復健包含多項核心元素，不僅僅是單純的運動訓練：

- 醫師與治療師的綜合評估：從病情穩定程度、運動耐受力、心理狀態進行全面性評估，擬定個人化復健目標。
- 量身訂做的運動處方：以中度有氧運動（如步行、騎腳踏車）為主，搭配阻力訓練、呼吸訓練，由專業治療師監測心跳與血

壓，安全推進。

- 飲食與生活型態建議：由營養師與衛教師指導調整飲食結構，戒菸、控制體重、建立健康生活作息。
- 情緒與壓力支持：針對患者可能出現的情緒低落、不安、甚至創傷後壓力，提供心理諮詢與團體支持。

誰適合參加心臟復健？

如果您或家人有以下狀況，建議主動諮詢復健醫師：

1. 曾經發生心肌梗塞、心絞痛或心臟衰竭
2. 接受過心導管或心臟手術（如冠狀動脈繞道手術、瓣膜置換）
3. 有心臟裝置（如節律器、去顫器）植入
4. 有多重慢性疾病（如糖尿病、高血壓、高血脂）

一步一步，找回信心：心臟復健怎麼進行？

在本院，病人可透過主治醫師轉介或自行掛號至復健科的「心臟復健門診」，經初步評估與運動測試後展開療程：

1. 第一階段（住院或出院初期）：短距離行走、上下床訓練，避免久臥與血栓形成
2. 第二階段（出院後 3-6 個月）：每週 1-3 次門診復健，循序漸進提升運動量與生活自理能力
3. 第三階段（長期維持）：建立自我運動習慣，可選擇居家復健或智慧輔助復健

不一定天天跑醫院—智慧與居家復健新選擇

考量部分病人因時間、距離或交通因素不便到院，本院亦發展出「智慧心臟復健系統」，透過手機 APP 與穿戴裝置進行遠距運動指導、自我記錄、訊息提醒，並定期回診追蹤。此模式讓復健更彈性、更普及、更便利。

臺大醫院心臟復健團隊，與您同行

本院復健部自民國 89 年即設立心肺復健團隊，至今已有超過 20 年經驗，每年協助上百位病友恢復健康。團隊包含復健科醫師、心臟內科醫師、物理治療師、職能治療師、營養師、藥師、心理師、護理師、個案管理師等，提供最完整的整合式照護。

歡迎有需求之病友至臺大醫院復健部「心臟復健門診」就診諮詢，讓我們陪您走過心臟病後的復原之路，從「驚險」走向「安心」。