急性心肌梗塞病人住院期間心臟復健運動與日常活動建議

臺大醫院復健部

＊第1-2 天（完成冠狀動脈再灌流術以後）

□四肢關節運動（被動運動、主動協助式運動、主動運動）
□開始床頭搖高、練習坐在床邊，一次不大於20 分鐘
□可用床邊之便盆椅
□可在床上洗臉、刷牙、吃飯

＊第3-4 天

□開始練習站立及坐在床旁的椅子
□可坐在床邊或站立時從事關節運動，一次2 到5 分鐘
□慢速走路（小於每小時2 公里）或原地踏步，一次2 到5 分鐘，一天2-4 次
□每天坐在床旁的椅子2-4 次，一次約10 到30 分鐘
□可用床邊之便盆椅，可在床邊洗臉、刷牙、吃飯
□可自行走到病房中的浴室
□爬2-4 階樓梯

＊第5 天及以後

□可在病房中自行慢速行走與活動
□逐漸增加行走時間及速度(約每小時3 公里)，一次2 到10 分鐘，1 天2-4 次
□慢速爬樓梯，1-2 層

※說明：

1. 住院期間心臟復健運動的一般原則如上，但可能因每位病人的臨床狀況而變動，詳情可洽詢您的醫師、物理治療師或護理師！
2. 從事以上運動或活動時，若有疲累感覺或心跳數增加超過每分鐘20 下時，您應放慢運動之速度或停止運動。若有胸悶、頭暈、噁心、冒冷汗等不適症狀，請立刻停止運動，並通知醫護人員。
3. 出院後可進行每天2 次，每次15-30 分鐘之步行運動（逐漸延長步行持續時間）。
4. 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40 分鐘。研究證實心臟復健訓練可安全有效的提升運動心肺耐力、改善血脂肪、血糖、血壓等冠狀動脈心臟疾病危險因子；參加心臟復健訓練者於長期追蹤時有較低的死亡率[1,2]。除了上述心臟復健的好處外，您將學會如何監測自己運動中的心跳數，了解適合您的運動訓練心跳範圍，有能力自行在社區中繼續維持規律運動的良好習慣。若您有意願參與「門診心臟復健訓練」，歡迎您至復健部**吳爵宏、賴金鑫、許承嵐、陳思遠**等醫師之門診就醫洽詢。

參考文獻1：Cardiac rehabilitation and survival in older coronary patients. Journal of the American College of Cardiology, 2009;54:25-33.
參考文獻2：Exercise-based rehabilitation for patients with coronary heart disease: systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials. American Journal of Medicine, 2004;116:682-92.