物理治療衛教系列

心臟復健物理治療

台大醫院 NTUH
復健部物理治療技術科
Division of Physical Therapy
Department of Physical Medicine & Rehabilitation
地址:100台北市中正區常德街1號(西址復健大樓)
電話:02-23123456ext67651
網址:http://www.ntuh.gov.tw/PMR/

如何保養心臟？

心臟病是世界性的疾病，由於各地生活模式不同，影響罹病率亦各有不同。目前心臟病是國人十大死因排名第二位，僅次於惡性腫瘤。因此了解誘發之危險因素，將不良的生活習慣改變，再配合藥物以及心導管或手術治療，控制心臟病便能事半功倍。

1. 戒煙
2. 控制高血壓及糖尿病：必須按時回診、服藥、調節飲食及適量運動。
3. 培養良好運動習慣
4. 避免酗酒
5. 減壓及保持心境開朗
6. 作息規律
7. 調整良好飲食習慣
   - 以清淡為主
   - 定時定量
   - 每餐不要吃過飽
   - 少吃肉、多吃青菜與水果
   - 少吃零食、甜食

運動

適量的運動對於心臟病患者是非常重要的。在物理治療師的指導下，制定一套適合個人狀況的運動計畫，持之以恆，以達身心健康，從而減低心臟病復發的可能。

運動的好處：

1. 加強心肺功能
2. 增強體內『好的膽固醇』（高密度脂蛋白）
3. 舒緩心理的緊張情緒
4. 控制體重
5. 建立健康形象及增強自信心

運動的指引

1. 型式
   以有氧運動為原則，例如步行、游泳、騎單車等。
2. 運動量
   以心跳、血壓、症狀及自覺用力係數做為監測指標，從而訂出運動的強度。以自覺用力係數為例，適當的運動量應在運動時感覺有點輕鬆至有點吃力之間。
3. 時間、次數
   每次約30-60分鐘，每週五次。

運動的練習

運動有助於增強心肺功能，但必須循序漸進，千萬不可操之過急，運動前應做少許熱身，運動後也需做緩和運動，運動時需備有舌下含片，以備不時之需。

心絞痛與心臟病發即時處理

1. 停止活動、休息、保持放鬆狀態（深呼吸有助於放鬆）。
2. 當停止活動後，胸部不適仍然存在，應即時含服舌下含片，五分鐘後，若仍有持續性胸痛或壓迫感，可每隔五分鐘含一粒，最多含至第三粒舌下含片。
3. 若心絞痛仍未消除，不適的症狀有增無減，或與先前的症狀不同（如出汗、噁心、嘔吐、氣喘或頭暈...等），則需找醫師診治，或撥打「119」通知救護車，送至附近急診室診治。若在室外，可請路人協助，盡量避免自行乘車或開車往急診室求診，以免耽誤診治時間。

心臟病注意事項

1. 要維持大便通暢，避免在排泄時閉氣或過份用力，而使心肌耗氧量與血壓急速上升，引起胸痛，所以平時要喝「適量的水」及吃蔬果、生菜，吸收纖維。
2. 洗澡水溫要合宜，不要太熱或太冷。過高的水溫加上全身浸泡，會使血管擴張及脈搏加速，加重心臟負荷；過冷的水溫會使血管收縮，血壓上升，同樣加重心臟的負擔，所以洗澡水溫要溫和及用淋浴。
3. 要保持心境平靜。過份緊張，在情緒激動時，胸口可能會感到壓迫及胸痛。 應盡量避免及控制任何可能引起劇烈的情緒波動之狀況，如極度興奮及大怒：可以慢慢深呼吸，將高漲的情緒平靜下來，也可以含舌下含片舒緩情緒所引起的胸痛。
4. 選擇適當的活動，避免心臟受到劇烈的刺激。如泡溫泉、蒸汽浴、冬泳，由於環境與身體有太大的溫差，使心臟加劇工作，某些消遣如打麻將、鬥牛、看刺激的戲劇及追巴士亦會對心臟引起突然的巨大壓力，造成胸痛。
5. 心臟病後，一般仍可繼續工作，不知是否可以應付時，就要避免或找人幫忙，同時亦可向醫師請教此項工作是否超過心臟負荷量。就搬抬的工作而言，其物件之重量會因個別的心臟情況而定。
6. 注意氣溫，在酷熱及寒冷的時候，要避免戶外活動，在太熱的天氣下活動容易疲勞，加上出汗太多，消耗大量的能量，加重心臟負擔。如在外時，要找陰涼的地方或留在室內。
7. 如果空氣嚴重污染 時（例如沙塵暴），心臟病人就不適合在戶外做任何活動，因為心臟在此情況下，輸送足夠氧氣到身體各部份會產生困難，故心臟病人要留意空氣品質，盡量留在空氣流通的地方。
8. 避免飯後馬上做運動、粗重的家務或洗澡，因為吃飯後，血液集中到腸胃進行消化，所以在飯後馬上洗澡或做劇烈活動會加重心臟的負擔，最好飯後一小時才開始活動。
9. 一般情況下，心肌梗塞後三個月就可以作長途旅行，如搭長途飛機，但如果有不穩定的胸口痛，便不宜作長途旅程，要向醫師請教相關情況。心肌梗塞患者要備有舌下含片（需注意其保存期限），以應付心絞痛的狀況。
10. 心臟病人大約病後一個月就可以進行性行為，但仍要視心臟機能而定，大約能夠上兩層樓梯，便有能力進行性行為，如有問題，可向醫師及其他專業人士查詢。要避免酒後有性行為或情緒激烈時有性行為，以免加重心臟負荷。