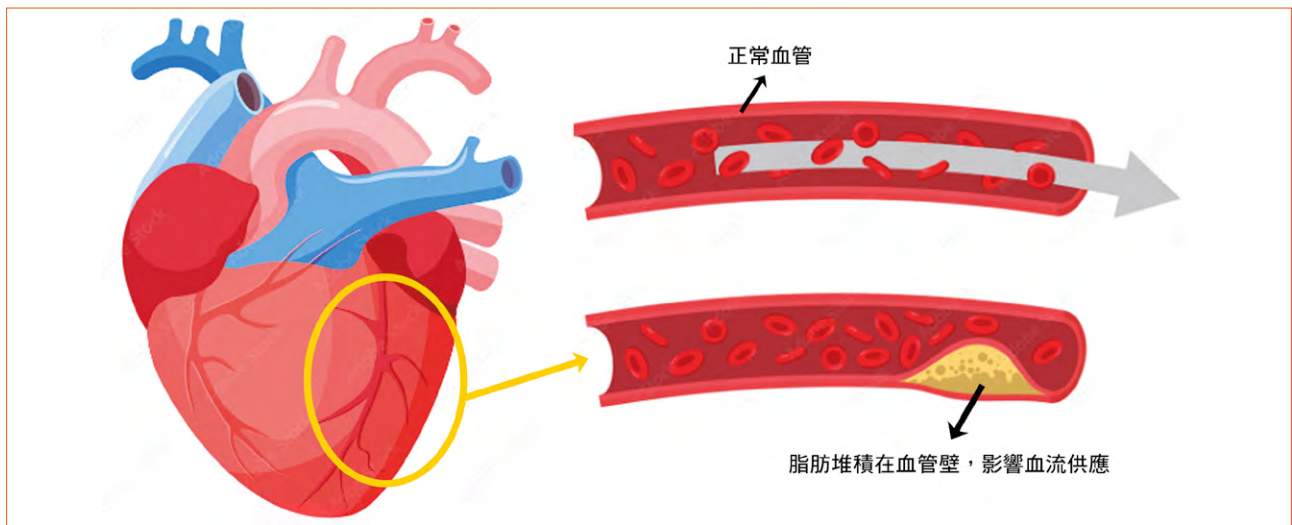


心肌梗塞後居家運動保健

文／臺中榮總復健科物理治療師 張晏慈

● 何謂心肌梗塞？

心肌梗塞，是一種危及生命的緊急病症。它是由於冠狀動脈阻塞所引起的，導致心肌無法獲得足夠的血流供應，從而引起心肌缺氧、缺血和壞死。心肌梗塞的臨床表現包括胸悶、胸痛、冒冷汗、呼吸急促等症狀，嚴重時可能出現肺水腫、休克和心跳停止，對生命構成威脅。



● 造成心肌梗塞的危險因子

通過改變不良生活習慣、增加運動、改善飲食等方式，可以降低心肌梗塞的風險。對於不可改變的危險因子，病人應定期接受醫學檢查，密切關注心血管健康，以及遵從醫生的建議和治療。

可改變	1. 高血壓、高血脂、糖尿病 2. 肥胖、過重 3. 抽菸、飲酒過量	4. 精神緊張、易發脾氣、壓力大 5. 缺乏運動、久坐生活型態
無法改變	1. 遺傳（男性直系親屬 55 歲／女性直系親屬 65 歲以前患有冠心病者） 2. 停經後的女性（因賀爾蒙改變） 3. 年齡（男 >45 歲，女 >55 歲）	

● 做運動的好處有什麼？

1. 適度減少體重、體脂肪，改善高血壓、高血脂之情形。
2. 減少發病危險因子，降低再次發生的機率。
3. 減少身體發炎反應
4. 提升心肺耐力的同時，亦可增進生活品質。
5. 減少老年人跌倒的風險。
6. 減緩焦慮和沮喪。

● 運動時間規劃：每週建議 150 分鐘中度活動 / 每天至少 30 分鐘

<p>暖身期 5~10 分鐘</p>	<p>訓練期 15~20 分鐘</p>	<p>緩和期 5~10 分鐘</p>
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

● 居家運動應注意事項



運動前	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 測量心跳、血壓並記錄： <ol style="list-style-type: none"> 1. 若心跳小於 50 次 / 分、大於 100 次 / 分 2. 血壓小於 90/50mmHg、大於 160/90mmHg 3. 有胸悶或緊繃感、十分疲倦 有以上其一症狀，不宜開始運動，應休息緩解不適若休息也無法緩解應盡速就醫。 ✓ 若進行戶外運動時，應避免在太冷或太熱的環境下運動，以防造成身體不適。 ✓ 建議於飯後兩小時進行，避免於空腹／飯後馬上運動。 ✓ 隨身攜帶硝化甘油 (NTG) 舌下含片，以防不時之需。 ✓ 以簡單伸展或柔軟操預備開啟訓練。
運動中	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 避免運動過程中有閉氣用力的情況發生。 ✓ 適當的運動強度是會感到有點累，但不至於累到說上話。 ✓ 體力的養成需要長時間耐心以及堅持，從輕度有氧運動再慢慢提升強度，在安全的情況下使自己體能進步。 ✓ 過程中若有冒冷汗、頭暈、胸悶痛或噁心嘔吐，皆是不正常運動反應，並充分休息，若無法緩解請盡速就醫。
運動後	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 運動後應以簡單伸展或輕度有氧緩和心跳及呼吸。 ✓ 適量補充水分，以防脫水，避免過度飲水。

● 居家運動有哪些？

可以有效心肌梗塞後可從最簡易且不受環境影響的快走開始練習，固定式腳踏車、跑步機或是簡單健身操都很適合作為主訓練的運動項目，建議運動過程中要訓練到「輕鬆至有點喘，但不至於說不上話」的程度效果尤佳，再將以下運動加進您整體訓練計畫的暖身期及緩和期，避免不必要的運動傷害以外同時提升心肺功能。

● 結語

心肌梗塞後的患者經常會因為害怕症狀再次發生或是不知道如何運動才安全而減少活動，身體功能也會逐漸弱化。若是在心肌梗塞後初期回到門診追蹤，經由醫師或治療師的協助去設立適合自己的運動處方，並定期調整運動強度，返家後堅持執行，除了降低心肌梗塞的再發率以外，還能提升生活品質，何樂而不為呢？🏥

運動種類	示範圖片	如何執行
腹式呼吸		<p>坐在有椅背的椅子上，一手放在胸部，一手放在腹部，鼻吸嘴吐，吸氣時感受腹部起伏大於胸部起伏，練習使吐氣的時間比吸氣長。</p>
側彎伸展		<p>以向右側彎為例，將左手向天空的方向舉起後，往右邊傾倒至右腰處感受到緊繃及痠的位置，停留約 15-30 秒後回正，過程中保持正常鼻吸嘴吐不閉氣。</p>

運動種類	示範圖片	如何執行
擴胸運動		<p>搭配腹式呼吸進行，吸氣時將雙手緩緩打開，吐氣時將雙手回到正前方。</p>
墊墊腳尖		<p>雙手扶著穩固的椅子後，將腳尖往天空的方向直直墊起，訓練小腿的肌肉力量以降低跌倒風險。</p>
士兵踏步		<p>雙手扶著穩固的椅子後，將大腿往肚子的方向抬起，落地後換腳，進行原地踏步的動作。</p>