

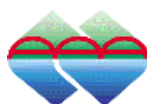
心血管疾病個案之運動認知

一、運動對身體的好處

1. 可以改善全身血液循環狀態，增強心、肺、血管功能。
2. 改變身體的組成，減少脂肪、降低體重，並增強肌肉功能，改善身體作工的能力。
3. 降低血液中膽固醇、三酸甘油脂，可減少心臟血管疾病的發生率。
4. 促進腸胃蠕動，預防便秘。
5. 減少心理壓力，改善生活品質。
6. 糖尿病患者：可降低血糖、降低胰島素的需求量。
7. 解毒：藉由汗液排出存在於脂肪層的毒素，如：藥物、重金屬等。

二、心血管疾病患者運動參考：

1. 運動前後可測量脈搏(以右手食、中指輕觸左手腕動脈)。
 - (1)運動前：每分鐘脈搏勿超過 100 次或小於 50 次。
 - (2)運動時：最大心跳速率範圍：(220-年齡)。
 - (3)運動強度以達到最大心跳速率 60~85%即可。
 - (4)運動後：休息 5~10 分鐘脈搏應可恢復到正常狀況。
2. 高血壓患者若運動前收縮壓大於 180 或舒張壓大於 110 毫米汞柱，應暫停運動計劃以先穩定血壓為優先。
3. 作任何運動之前或之後最好能有 5~10 分鐘的暖身緩和活動。
4. 執行活動的時間→以飯後 2~3 小時或飯前 1 小時最合宜。
5. 運動的種類及強度可依個人年齡、病況而決定：
如：散步、體操、快走、游泳、騎腳踏車、羽球、跳舞…等。
應避免劇烈性及競爭性的活動。
且不可作閉氣用力的動作，如：舉重、用力推重物…等。
6. 養成每日運動的好習慣，每次運動時間可以分段累積，每日總時間 30 分鐘以上為宜。(時間短不能產生適當有氧代謝，太長容易增加肌肉骨骼傷害)。採漸進式的運動，慢慢地增加時間及次數。



7. 運動時如有下列症狀應立即停止活動，並作充分休息。如：頭暈、頭痛、臉色潮紅或發白、胸悶胸痛、呼吸困難、盜汗、疲倦、心跳超出最大速率範圍…等。
8. 避免太冷或太熱的天氣外出運動。
9. 保持輕鬆愉快的心情。

