

病人意8項

心臟病康復者知道運動的好處後，自然有動力及願意進行運動訓練。但心臟病發或接受心臟大手術後，患者進行運動難免有點膽怯或壓力，所以今期物理治療師會為康復者講解運動時需注意的安全事項，減少患者的擔憂。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 插圖：鍾國光 設計：梅振光



養和醫院物理治療師
利美霞

運動測試 制定訓練目標



物理治療師會先為康復病人進行運動測試，評估狀況然後制定運動訓練目標。

心臟病康復者如何能確保運動時的安全呢？養和醫院物理治療師利美霞說，他們會因應個別病人的病情、康復進度及日後的體能需要，來擬定運動訓練的目標。開始前，他們會為康復者進行體能測試。

若要評估病人手術後的體能如何，要先做漸增運動測試。物理治療師會請病人到跑步機或健身單車去，測試時運動強度會以漸進式遞增，病人需要盡力去應付增加的運動強度。物理治療師會監察測試者在不同運動強度的心跳、血壓等反應。這種評估像診斷性的運動測試，不會把目標強度推至最高心跳率的90%，而是只去到70%。所以，這強度的運動測試會較安全，心臟病的康復者也較容易掌握，若測試者感到辛苦時也可把測試叫停。測試時所達到的最佳運動強度是用來計算病人的最佳攝氧量（VO2 peak）和體能的數值（METs），評估病人的心肺功能情況。

測試的結果有兩個用途：一是設定鍛煉計劃的基礎強度、目標和進階速度；二是評估康復者日後能否重投日常職務。美國運動醫學學會提供了不同種類的運動或日常活動所需的體能值（METs），以此與評估結果作對照，便能估計出病人能否應付生活需要或重投工作。

兩類運動 一齊鍛煉

心臟康復者運動鍛煉主要分為兩大類：

1. 心肺功能運動，即大組肌肉訓練，如健身單車、跑步機及爬樓梯機。



植入心臟起搏器或除顫器人士，要特別留意莫讓運動時心跳過快，引致除顫器電擊心臟。

2. 練力運動，以加強肌肉強度。物理治療師會先鍛煉腳，因為手部接近心臟，太快鍛煉手部肌肉會有風險，而一些手部運動亦不適合心臟手術的早期康復者。練力方針是由較重量開始，多重複，然後逐漸加重。運動時切忌谷氣，要保持自然呼吸，以免為心臟造成壓力。運動如仰臥起坐或掌上壓都會對胸腔造成壓力，故此都不適宜。

美國運動醫學學會建議心臟病人在運動前後做十五分鐘的熱身及緩和運動，以減低心臟病發的風險。

運動須知



▲ 健身單車是很好的帶氧及鍛煉肌肉運動，適合心臟病康復者。

- 1 接受開胸心臟手術的病人，特別在術後首三個月要避免做上肢運動鍛煉，以免妨礙胸骨癒合。
- 2 植入心臟起搏器或除顫器的病人，特別在手術後首個月要避免上肢高舉過肩的動作及提取重物。而植入了除顫器的病人，運動時要留意心率以避免運動過度而引起的不必要電擊。
- 3 避免強烈的上肢肌肉鍛煉，及上身向下傾倒的運動，因為會增加心房壓力，造成不良的心臟負荷。
- 4 進行運動時要保持從容有律的呼吸，不要「谷氣」使胸腔壓力增加。

自我評定吃力程度

除了通過較繁複的方程式來計算運動量外，物理治療師會教導病人以較容易的自我感覺來判斷運動量。

「心臟藥物會影響運動時的心跳反應，所以我們會教導病人以個人的感覺來估計運動強度。利用『自覺運動強度表』，病人能按照運動時的『辛苦指標』，來評定甚麼時候可以繼續，甚麼時候需要停止。

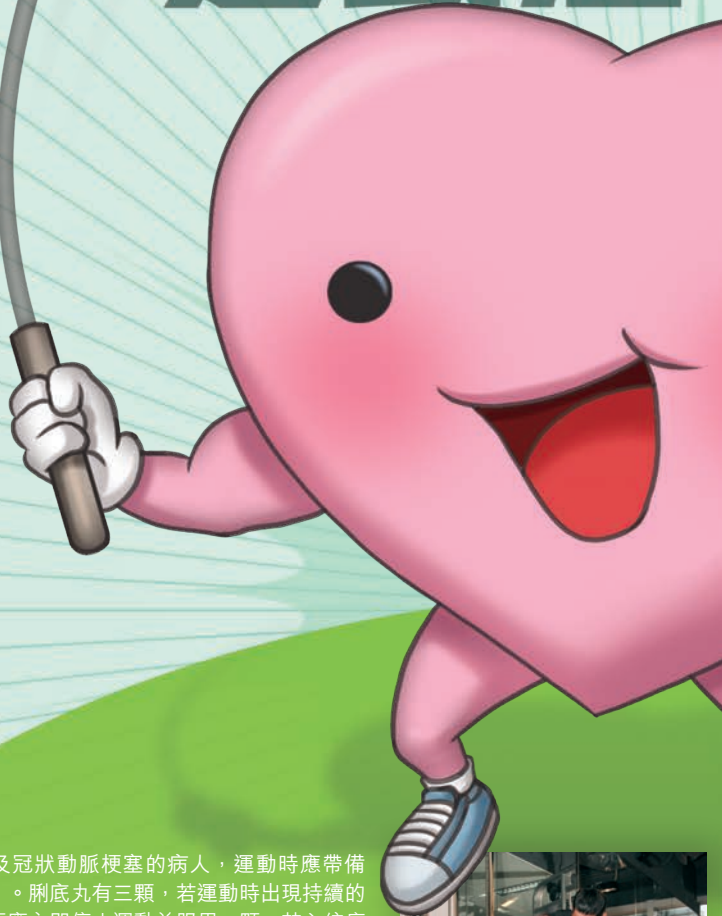
「『自覺運動強度表』由六分至二十分來表達辛苦程度，六分是最輕鬆，然後因應辛苦程度而提升分數。在一般情況下，若把辛苦分數乘以十，便能得到相若的心跳率。所以，『自覺運動強度表』是以六分作為開始，因為一般的靜止心跳率為六十至七十。而當運動時心跳率和辛苦程度都會上升，評分亦因而上升，當達至十三分即代表感到有些吃力，而十五分便是吃力了。心臟病人會以十二分或以下作為運動鍛煉的目標起點，即是中度或以下的運動量，病人會感到有點吃力。物理治療師會帶領病人運動至目標的辛苦分數，在心跳和血壓的監察儀器下，病人能感受到正常的運動反應。經過反覆鍛煉後，病人便能記下這些感覺。往後即使在沒有儀器監察的地方（如家居、公園），病人也可根據自我感覺來掌握運動量，此有助提升自行鍛煉的安全性。病人有了自信，出院後便會自動自覺做運動，康復當然會加快！」利美霞說。



◀▶ 運動時戴上心跳帶或運動手表，可以監察心跳，確保安全。



心臟運動注



監察心跳+自我感覺

監察運動時的心跳率是重要一環，所以物理治療師會建議病人戴上運動手帶和心跳監察儀，確保不會因心跳過高而誘發心臟病。

自覺運動強度表

非常輕鬆	6
很輕鬆	7
頗輕鬆	8
有些吃力	9
吃力	10
很吃力	11
非常吃力	12
	13
	14
	15
	16
	17
	18
	19
	20

「我們會為康復者設定安全的運動心跳率以控制運動強度。我們會教導他們如何把心跳帶套在胸口適當的位置，使心跳顯示在電子腕表上以作監察；一般的運動器材店都有售賣此類運動腕表。

如康復者的情況已穩定，物理治療師會教導康復者進行家居鍛煉。這時他們就可以以運動腕表作監察，或以自我感覺的辛苦程度來判斷運動量。」

5 患有心肌及冠狀動脈梗塞的病人，運動時應帶備「劑底丸」。劑底丸有三顆，若運動時出現持續的心絞痛，便應立即停止運動並服用一顆。若心絞痛在服藥五分鐘後仍持續的話便需用第二顆，並需要向醫生求助。若已服用了兩顆藥丸也未能令心絞痛退卻或改善，那麼便要用第三顆和有召喚救護車的必要。因劑底丸會令血管擴張，有機會令血壓下降而頭暈，應坐下來服用以避免跌倒。

6 進行運動鍛煉後，若病人增加了心絞痛，晚上睡覺時感氣促或有腳腫的情況，便需告知物理治療師及醫生。

7 進行戶外運動時需帶備病歷卡，特別是植入了心臟起搏器或除顫器的病人。

8 避免在寒冷天氣警報下進行戶外運動。



▲ 一些上身向下傾倒的運動會增加心房壓力，應避免。