



## 心臟復健做得早 健康人生沒煩惱

快快做 快快好

### 許多人都這樣...



罹患心臟病



治療出院



然後呢

許多人心臟出了問題，鬼門關前走一遭，經過專業的心臟醫療團隊救治後，幸運的順利出院，卻認為這樣就沒事了，繼續過以前的生活，也將醫療團隊的建議拋諸腦後，並且忘了要持續進行心臟復健。但這是非常危險的，即使順利出院，仍要不斷注意自身狀況，才能避免心臟疾患再度復發，而心臟復健就是讓心血管疾病患者重拾健康生活、降低風險的好方法！現在就讓我們一起來認識心臟復健吧！

# 什麼是心臟復健？

為了幫助心血管疾病患者的身體、心理和社會功能的恢復，心臟復健聯合了各種醫療專業，利用客製化的療程，協助患者**阻止或逆轉**心血管疾病的惡化，並重獲健康。最常見的心臟復健計畫是有氧運動訓練，這項運動在專業團隊的監督下，對心血管疾病患者的風險最小，因此常見於各大醫院與治療院所。

## 心臟復健六大面向



1. 運動訓練



2. 營養諮詢



3. 心理治療



4. 壓力管理



5. 戒菸治療



6. 主題課程

完整的心臟復健聯合各項專業下，包含以下面向：**運動訓練、營養諮詢、心理治療、壓力管理、戒菸**，以及**心血管疾病相關的主題教育**，如血壓，糖尿病和膽固醇管理。根據美國心臟協會的建議，心臟復健計畫通常會在醫院進行，每週建議時數 2 至 3 小時，持續 12 週至 18 週，總計至少 36 小時。除運動訓練外，更進階的心臟復健計畫會加強營養、壓力管理、團體支持等方面的課程，課程時間可能需要增加為 72 小時。

## 我需要心臟復健嗎？

無論是手術後或因為心臟相關的疾病所造成的問題都可能需要心臟復健，可以參考表格中所提到的各種狀況來判斷若有符合則可以知道自己需要心臟復健。

# 我需要心臟復健嗎？

若你曾有以下情形，請一定要參加**心臟復健計畫**：



- 1. 心肌梗塞（過去一年內）
- 2. 急性冠狀動脈綜合症
- 3. 心絞痛（胸痛或喘不過氣）
- 4. 心衰竭相關症狀



- 5. 冠狀動脈支架手術
- 6. 冠狀動脈旁路移植手術
- 7. 心臟瓣膜手術
- 8. 心臟移植手術

# 心臟復健有什麼好處？

即便已經順利完成了心血管手術，或是根據病情服用相關藥物，也別輕忽，後續沒有良好的控制可能會有再次發生的可能性！完整的心臟復健計劃，能更加改善你的健康！根據研究統計，心臟復健可以降低 25% 至 50% 的再入院和死亡風險，並且能增加運動能力並有減肥的效果，還可以降低膽固醇，血壓和血糖。除此之外，若加上正確的藥物治療，更能降低心肌梗塞、中風…等併發症風險。

參加心臟復健計畫，能幫你控制心臟病發生的潛在原因，例如高血壓、高膽固醇、高血糖，並藉由有氧運動、壓力管理、健康營養的改善，對心血管系統產生好的變化，包括降低發炎、放鬆血管和降低血栓產生的風險，因此心臟復健除了能降低疾病發生的風險，還能改善生活品質，並減少抑鬱和焦慮的感覺，是真正的全人醫療。

## 心臟復健三大好處



降低復發風險



促進身心健康



增加生活品質

## 總結

發現自己得到心臟病時，往往會覺得天崩地裂，但只要接受專業

心臟醫療團隊的治療，並配合個人化心臟復健計畫，不但能快速恢復，更能建立健康生活型態，重拾美好人生！如果你有相關需求，振興醫院心臟團隊永遠在這裡！