



许多人心脏出了问题，鬼门关前走一遭，经过专业的心脏医疗团队救治后，幸运的顺利出院，却认为这样就没事了，继续过以前的生活，也将医疗团队的建议抛诸脑后，并且忘了要持续进行心脏康复。但这是非常危险的，即使顺利出院，仍要不断注意自身状况，才能避免心脏疾患再度复发，而心脏康复就是让心血管疾病患者重拾健康生活、降低风险的好方法！现在就让我们一起来认识心脏康复吧！



振兴医疗财团法人振兴医院

心脏康复做得早, 健康人生没烦恼

一、什么是心脏康复？

为了帮助心血管疾病患者的身体、心理和社会功能的恢复，心脏康复联合了各种医疗专业，利用定制化的疗程，协助患者**阻止或逆转**心血管疾病的恶化，并重获健康。最常见的心脏康复计划是有氧运动训练，这项运动在专业团队的监督下，对心血管疾病患者的风险最小，因此常见于各大医院与治疗院所。



完整的心脏康复联合各项专业下，包含以下面向：运动训练、营养咨询、心理治疗、压力管理、戒烟，以及心血管疾病相关的主题教育，如血压，糖尿病和胆固醇管理。根据美国心脏协会的建议，心脏康复计划通常会在医院进行，每周建议时数 2 至 3 小时，持续 12 周至 18 周，总计至少 36 小时。除运动训练外，更进阶的心脏康复计划会加强营养、压力管理、团体支持等方面的课程，课程时间可能需要增加为 72 小时。

二、我需要心脏康复吗？

无论是手术后或因为心脏相关的疾病所造成的问题都可能需要心脏康复，可以参考表格中所提到的各种状况来判断，若有符合则可以知道自己需要心脏康复。



振兴医疗财团法人振兴医院

心脏康复做得早, 健康人生没烦恼

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



振兴医疗财团法人振兴医院

心脏康复做得早, 健康人生没烦恼

三、心脏康复有什么好处？

即便已经顺利完成了心血管手术，或是根据病情服用相关药物，也别轻忽，后续没有良好的控制可能会有再次发生的可能性！完整的心脏康复计划，能更加改善你的健康！根据研究统计，心脏康复可以降低 25% 至 50% 的再入院和死亡风险，并且能增加运动能力并有减肥的效果，还可以降低胆固醇，血压和血糖。除此之外，若加上正确的药物治疗，更能降低心肌梗塞、卒中…等并发症风险。

参加心脏康复计划，能帮你控制心脏病发生的潜在原因，例如高血压、高胆固醇、高血糖，并藉由有氧运动、压力管理、健康营养的改善，对心血管系统产生好的变化，包括降低发炎、放松血管和降低血栓产生的风险，因此心脏康复除了能降低疾病发生的风险，还能改善生活质量，并减少抑郁和焦虑的感觉，是真正的全人医疗。



四、总结

发现自己得到心脏病时，往往会觉得天崩地裂，但只要接受专业心脏医疗团队的治疗，并配合个人化心脏康复计划，不但能快速恢复，更能建立健康生活型态，重拾美好人生！如果你有相关需求，振兴医院心脏团队永远在这里！

振兴医疗财团法人振兴医院 制作
台北市北投区振兴街 45 号
电话：(02) 2826-4400