

高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

科別	復健醫學部	編號：4200011
主題	心臟復健	2003.07.01 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

心臟復健近幾年來受到很大重視，無論是開心手術前後、急性心肌梗塞後等等。都需要復健團隊去輔助手術療效，使病患及早恢復心臟功能，重新過一個歡喜開心的人生。

高雄榮民總醫院在開心手術上的成就與數量在南部首屈一指，心臟內外科醫師在病患進行開刀前即照會復健部，復健醫師評估病人後就安排一系列心肺復健治療。包括以下數點：

- (1) 手術前：本期強調肢體活動(儲備手術所需體力)、翻身技巧、呼吸訓練，包含腹式呼吸法(利用丹田呼吸，可增加換氣效率及避免開胸後不敢呼吸現象)，有效咳嗽技巧(避免積痰造成肺炎)，及誘發呼吸訓練(呼吸肌訓練，可增大肺活量)，以便加護病房階段應用。
- (2) 加護病房階段：肢體活動、正確擺位、並繼續指導病患呼吸訓練。
- (3) 一般病房階段：前半期著重床邊訓練，包括緩和肌力訓練、平衡訓練及行走訓練。狀況較佳後即進行後半期訓練，主要是耐力訓練，至於運動量大小必須接受復健醫師的心肺測試，以最大攝氧量或幾倍的基礎代謝率為標準設定適當的運動量。
- (4) 出院後三個月內：持續於復健部門診追蹤，以在復健部求得的標準運動量為基礎在居家附近作適當的運動，例如緩步行走、騎腳踏車、柔軟操等。同時接受指導包括性行為的安全性及職業工作建議。

(5) 出院後三個月至六個月內：持續在居家附近運動，定期回門診追蹤即可。

此外，病患的生活型態調整亦相當重要，屬於預防治療的一環，可在醫師建議指導下來進行戒菸、戒酒、控制高血壓、糖尿病、健康飲食，避免便秘、避免憋氣、上肢勿提重物，並教導省力工作方式，使患者能有一個健康而輕鬆的術後生活

心臟復健提供給予病人的效益不僅僅是心臟功能的恢復，在日常生活能力、生活品質改善、控制心臟病危險因子、預防心臟病復發、減少併發症及死亡率等都有非常大助益。病患接受心臟復健後的好處更包括自尊及改善疲勞、改善心絞痛、減少憂鬱症、增進睡眠品質。

病患團體的成立對於整個心臟疾患癒後而言，提供了相當大的助益。藉由開心過來人彼此的經驗交流與鼓勵，加上堅強醫療團隊的支持與苛護，使得手術功效達到最佳狀態，也維持心臟功能更長更久。高雄榮總成立開心之友的團體（新心俱樂部），就是要幫助您重新過一個歡喜開心的嶄新人生。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。