高血壓



除了藥物處理、飲食控制(低鈉、低飽和脂肪酸、禁酒)與禁菸之外,每週累積150-300分鐘身體活動,能有效降低高血壓患者的血壓值。特別是有氧適能活動已被證實能有效降低高血壓患者的血壓值,即使是輕度身體活動,都能有效降低血壓4-10mmHg。高血壓患者應該養成規律適當的身體活動習慣,改善臨床症狀,進而降低其他併發症的發生。

「從事身體活動建議以有氧適能為主,肌力強化、骨骼強化、柔軟度及協調性等活動則可搭配進行」

身體活動量建議

保持每天的活躍性,至少進行每週3天以上的身體活動。如果能每週從事3-5次以上,每次30-60分鐘的中等費力(活動時仍可交談但無法歌唱)身體活動,將能有效降低高血壓及中風的風險。如果要進行阻力型的身體活動,應採取「低阻力、高反覆次數」的活動方式。

原本是坐式生活的高血壓患者,應採用漸進性原則,從每週從事3-4次、每次30-45分鐘的健走、慢跑或游泳等中等費力有氧適能活動開始。至於一些老年高血壓患者,如伴隨有下肢肌肉骨骼疼痛(如退化性關節炎)與血管阻塞性疾病的問題,則可藉由上肢有氧運動達到輔助控制血壓的效果。

重點提醒

- 1.如果**休息時收縮壓超過200mHg** 或**舒張** 壓超過110mmHg,則不建議進行運動:而運 動中收縮壓超過200mmHg 或舒張壓超過 105mmHg,則建議立即緩和下來停止運動。
- 2. 等長運動(不改變關節角度)對高血壓 患者會產生升壓效果,因此,應儘量避 冤從事此類的活動。如一定要執行,需要注 意身體活動時呼吸的問題,**身體活動時干萬** 不要憋氣。

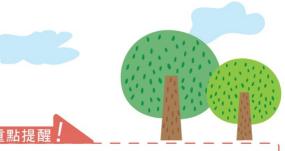
心臟疾病

預防心肌梗塞類型之心臟疾病除了需去除或改善危險因子(如:戒菸、減重、減壓、控制高血脂、糖尿病、高血壓等),適當的身體活動已被證實是最有效且最經濟的方式。此外,冠狀動脈心臟病患從事的心臟復健活動,可以改善生活品質,並且降低心血管疾病死亡率。

身體活動量建議

針對心肌梗塞患者,建議從事有氧適能活動時,可採用中等費力(活動時仍可交談但無法歌唱)的身體活動,每週3次以上,每次活動前需有5-10分鐘的熱身,之後持續30-60分鐘,如果時間不允許,可採用累積方式來達到每日身體活動的時間目標。

在醫療人員建議下,可從事肌力強化活動,強度 採取漸進方式,練習時以「**低阻力、高反覆次** 數」的方式活動。從訓練肌群最大收縮力量的 40-50%開始,每個動作操做10-15次反覆,每週 訓練2-3次,需注意的是,過程中不要憋氣。



- 1.對於體能差的心臟疾病患者,應注意身體活動的強度,宜採用漸進式的方式實施, 而中高風險的病患運動時需有人在旁保護。
- 2.身體活動時如有心律不整、胸痛或呼吸 困難、心跳率急速增加,或血壓急遽上 升(收縮壓超過200mmHg、舒張壓超過 105mmHg)等問題,也應立即停止身體 活動。
- 3. 規律的休閒式身體活動雖然能明顯地降低瘦 小、正常和過重身材者罹患心肌梗塞的風 險,但對肥胖者的效果不明顯。有鑑於 此**,肥胖者應同時藉由減重與身體活動才 能有效地降低心肌梗塞的風險**。
- 4. 藉由身體活動來降低罹患冠狀動脈心臟 病是需要時間的,絕不是一蹴可及,因 此,唯有規律地從事身體活動才能改善 心臟病的症狀。



