

血液透析病人常因為貧血及尿毒症相關的肌肉病變與神經病變，導致肌肉耗損及過度疲憊，限制了活動的耐受力，或是有所顧忌而不敢輕易嘗試，因而選擇不運動的生活型態，長期下來造成心肺功能下降。統合研究顯示，有氧運動訓練能增強血液透析病人之肌肉強度，改善最大攝氧量、有氧代謝能力、心血管功能及生活品質，規律的身體活動對身心健康有正面影響，可降低疾病風險及減少死亡率發生。

一、規律運動對透析病人有哪些益處？

- (一) 增加血液透析的效率 可增加血液循環排除更多廢物及水分。
- (二) 強化肌肉骨骼，增加體力及肌力。
- (三) 促進新陳代謝，強化免疫系統。
- (四) 增加胰島素的功效，降低血糖。
- (五) 改善高血脂。
- (六) 穩定血壓。
- (七) 促進食慾。
- (八) 促進排汗。
- (九) 改善貧血。
- (十) 改善血管通路。
- (十一) 減輕緊張情緒，讓身心平靜，並增進睡眠。

二、運動的步驟及時間：

- (一) 先測量血壓、心跳、呼吸，評估自己適合哪些運動。
- (二) 做**5-10**分鐘柔軟操，放鬆關節，讓血液循環活絡起來。
- (三) 每次須**20-30**分鐘，才能達到運動效果，保持一小時運動，一週三次，每次大於**40**分鐘。
- (四) 運動結束後，做**5-10**分鐘緩和操，使呼吸、心跳逐漸緩和，**30**分鐘後再測量血壓、心跳、呼吸。

三、透析病人適合做哪些運動？

- (一) 體操：預防關節及肌肉老化，讓平常不太活動的部位，尤其關節部位可達到伸展。
- (二) 走路：可以鍛鍊腳部及腰部，配合自己的速度，每天步行**30**分鐘，也有助於排便。

(三) 韻律體操：配合音樂節奏，使身體輕鬆自然、心情愉快，渾然忘卻時間，不自主恢復體力。(四) 球技運動：可增進體力，某些球類運動可增進腕力，並可與朋友交流。(五) 騎腳踏車或郊遊：可訓練腳部肌肉，透析過程中做腳踏車運動，將有助增加心臟收縮及自主神經功能。(六) 慢跑與跳繩：可鍛鍊腳力、加強心臟、預防血管老化，並可培養耐力。(七) 深呼吸及腹式呼吸：可比一般正常呼吸的十倍空氣量進入肺臟，尤其是腹式呼吸可使呼吸系統更健康。

四、若您有下列情況，請立即停止運動：(一) 有感冒的感覺或正在感冒中。(二) 因炎症而發燒。(三) 發生肌肉扭傷、挫傷或受傷。(四) 腹痛、嘔吐。(五) 血壓比平常高或低很多。(六) 手術後。(七) 有心悸、胸悶或呼吸喘、水腫情形。(八) 身體部位有出血情形。(九) 覺得身體特別感到疲倦不舒服時。