

安心「動」起來、重拾有力「心」生活，北醫附醫提醒心肌梗塞患者進行心肺復健

60 歲的林先生是一位忙碌的上班族，長期三高控制不佳；某天清晨，他突發胸悶、冒冷汗，送到急診後確診為急性心肌梗塞，立即接受導管手術並成功放置支架，所幸搶救及時，心臟血流順利恢復，3 天後即可出院。出院後，他心中仍充滿疑問：「我還能像以前一樣工作嗎？日常生活會不會受到限制？」



許多患者以為支架「打通了」就算康復，其實心臟在梗塞後仍需要時間修復；心肺復健（Cardiac Rehabilitation）就是協助患者安全、穩定、恢復體力的最佳方式。如果運動強度太弱，無法提升體能；運動太劇烈，又擔心讓脆弱的心

臟再度承受風險；因此，心臟復健不是「自己運動」，而是由醫師與物理治療師在心電圖、心率與血壓的專業監測下，為患者量身打造「安心又強心」的運動課程。【上圖：北醫附醫心臟內科陳志維醫師（左圖）、復健醫學部吳健偉醫師（右圖）】

目前心臟復健已有健保給付，患者只需至復健科門診掛號，由醫師評估狀況穩定後，每週 2~3 次的到院復健，每次約 30 分鐘，療程的總次數會依個人狀況調整，階段結束後即可銜接居家復健，不需回院訓練。

心臟復健的 5 大好處：

1. 保命強心：研究證實，心臟復健可使心血管死亡率降低 24%，再住院率降低 18%。
2. 改善生活品質：提升體力，減少胸悶與疲倦，讓患者更安心面對每天的活動。
3. 重返工作與運動：體能恢復得更好，患者更有信心回到職場或恢復規律運動。

4. 建立健康習慣：幫助患者如何安全運動，維持健康生活模式。
5. 安全性高：雖然醫療行為皆有極少數風險，但與自行運動相比，在專業監測下進行復健可以更安全。【右圖：心臟復健可使心血管死亡率降低 24%】



林先生最初走 10 分鐘就會喘，但在復健團隊的陪伴下，在第 10 週時順利重返工作崗位，也找回原本的生活水準。他的體能也逐漸恢復：運動耐力提升 30% 以上，血壓與心跳更穩定、再也沒有胸悶不適、情緒更穩定，不再因害怕復發而睡不著。（文/陳志維・高宜如・吳健偉，北醫附醫心臟內科醫師・個管師・復健醫學部醫師）【下圖：在專業監測下進行復健可以更安全】

