

• 系統編號	RC8901-0322		
• 計畫中文名稱	規則運動訓練計畫對高血壓患者血壓控制及身心功能改善情況之探討		
• 計畫英文名稱	Effects of Regular Exercise Training on Blood Pressure Control and Psychophysiological Condition in Patients with Hypertension		
• 主管機關	行政院國家科學委員會	• 計畫編號	NSC88-2314-B038-114
• 執行機構	台北醫學院護理系		
• 本期期間	8708 ~ 8807		
• 報告頁數	0 頁	• 使用語言	中文
• 研究人員	蔡仁貞；陳保羅 Tsai, Jen-Chen；Chan, Paul		
• 中文關鍵字	高血壓；運動訓練；血壓；身心功能；運動耐力		
• 英文關鍵字	Hypertension；Exercise training；Blood pressure；Psychophysiological condition；Exercise capacity		
• 中文摘要	本研究採類實驗性研究方法,針對輕到中度高血壓,且未服藥之病患進行研究,主要目的為評估規則運動訓練計畫對高血壓患者血壓、血脂濃度、身體活動功能及疲倦狀態之改善成效。研究期間共有 12 及 8 位個案參與運動訓練組與對照組,兩組病患均給予高血壓照顧之個別衛教,此外,運動訓練組病患依運動處方參與為期 12 週,每週 3 次的運動訓練。研究結果顯示運動訓練組個案靜態收縮壓及舒張壓、運動耐力、及血中 LDL 膽固醇濃度均有顯著改善情形,而對照組個案無論是血壓、血脂濃度或身體活動功能均無顯著變化。本研究結果建議規則運動訓練計畫對高血壓患者之血壓、身體活動功能及罹病危險因子的改善扮演著相當重要的角色。		
• 英文摘要	A pretest-posttest control group experimental design is conducted in this study to examine the effectiveness of a regular exercise training program on unmedicated hypertension patients' blood pressure, blood lipid profile, physical capacity, as well as perception of fatigue. Twelve and 8 patients with Stage I or Stage II hypertension were recruited and randomly assigned into exercise and control group. The exercise group participated in a 12-week supervised exercise program, 3 times per week at the prescribed exercise intensity. The results indicate significant improvement in resting systolic and diastolic blood pressure, exercise capacity, and blood LDL cholesterol levels in the exercise group. No significant change in blood pressure, physical capacity, and blood lipid profile was observed in the control group. These findings suggest a regular exercise program play an important role on risk factor control in hypertension patients.		