

血液透析病人運動衛教

(一) 運動對慢性腎功能不全病患的好處

1. 改善身體功能，心情較愉快。
2. 幫助血壓、血糖的控制。
3. 強化骨骼，增加肌肉力量。
4. 降低膽固醇及三酸甘油脂。
5. 改善睡眠品質。
6. 維持適當體重。

(二) 運動基本原則

1. 漸進負荷原則：

開始運動時，強度或速度一定要輕且慢，以後再慢慢增加到理想的體能，切忌開始即從事太激烈的運動。

2. 持續不斷原則：

運動效果是長期反覆實行而產生的，若要增進心肺耐力，就需要不斷規律的運動。

3. 運動強度適中為原則：

運動時可以和別人聊天，則代表運動強度適中。如果運動到無法（或有困難）和別人談話，則表示運動太激烈了，應放慢速度。

(三) 運動須知

【運動前】

- 1、要了解自己的體質，選擇合適的運動，不要勉強做劇烈的運動
- 2、避免空腹做運動，以免體力不支；也不可吃太飽，導致消化不良。
- 3、穿著舒適、吸汗通風的棉質運動服和襪子
- 4、穿著尺碼合適、止滑、鞋面柔軟輕盈的運動鞋，減少意外的發生
- 5、注意天氣的轉變，大風大雨或太冷、太熱時應避免戶外活動，以免著涼或中暑。
- 6、運動前應做充份的暖身運動，可減低受傷的機會。
- 7、慢性病患者，開始運動計劃前，應徵詢醫護人員的意見。
- 8、若有發燒、胸口絞痛、身體劇痛、眩暈、噁心、嘔吐、血壓不穩定、糖尿病控制不佳等情況，就不要勉強做運動。

【運動中】

- 1、做運動時，要量力而為，循序漸進。
- 2、從事 30 分鐘以上的運動，要適量補充水分，且要有適當的休息
- 3、運動時，如有頭暈、感到喘、感到明顯的心跳加快、冒冷汗、臉色蒼白、噁心、胸悶、胸痛、疲倦無力等情況，應立即停止並休息，需要時應及早求診。
- 4、可與家人或朋友一起運動，結伴同行，既增加樂趣，又可互相鼓勵和照顧。

【運動後】

- 1、如果感到口渴，要適量補充水份。
- 2、運動後，應做緩和的伸展運動，以舒緩緊張的肌肉，使身體逐漸回復靜止的狀態。

（四）運動持續時間：

開始時做 20 分鐘，之後慢慢增加每次運動時間，至少須持續 30 分鐘，不宜超過 60 分鐘。

（五）運動頻率：

開始時每週至少三天，間隔不要超過兩天，之後最好每天實施，持之以恆。

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678 預約專線：03-3326161