



# 運動有法

## 慢性病友運動須知



## 恆常體能活動對心臟病患者大有裨益

相信您也會聽說過恆常做體能活動可以帶來種種好處。



這些都是做運動帶來的好處，當中有多少是您想得到的呢？

- ☐ 可減少冠心病發作的次數
- ☐ 可增加心肌梗塞病人康復後的存活率
- ☐ 改善心臟衰竭病人的活動能力、生活質素和病情控制
- ☐ 減低糖尿病、膽固醇偏高和中風的機會
- ☐ 令您更長壽
- ☐ 保持體重適中
- ☐ 減少情緒抑鬱
- ☐ 使肌肉和骨骼更強健



## 心臟病與運動

### 您應做多少運動？

所有心臟病病人應在開展運動計劃前徵詢醫生的意見，看看是否適合增加現時的運動量，並掌握一套適合自己的運動計劃。適當的運動計劃應涵蓋運動類別、次數、劇烈程度和持續的時間等方面。醫生建議的運動量會因應病人的個別臨床狀況，例如心肺功能、肌肉發達程度和心血管病的各風險因素等作出調整。

### 心臟疾病患者運動須知

- ① 如果您已經很久沒有做運動，應循序漸進，先做較為輕鬆的運動。在數個星期甚至數個月之後，才開始增加運動量。
- ② 確保有足夠的運動前熱身時段和運動後緩和時段，這可減少運動期間或運動後冠心病發作的機會。



- ③ 運動時須特別留意心臟病的病徵，如心悸、心曠和胸部不適等。這些病徵一旦出現，便應立即停止運動並盡快求醫。
- ④ 在運動後的15分鐘內不應浸或淋熱水浴，以防過度增加心臟壓力。
- ⑤ 身體不適時（例如發燒或感冒）不應做運動。
- ⑥ 確保運動期間補充足夠水分，並在潮濕或炎熱的天氣下適當地調整運動量。
- ⑦ 不穩定型心絞痛患者不宜進行任何恆常體能活動，直至病情得到控制並在醫護人員指示下進行。
- ⑧ 安裝了心臟起搏器的人士應避免進行涉及身體碰撞的運動(如籃球和攪球等)，以免破壞心臟起搏器。



## 恆常體能活動對控制體重有奇妙功效

相信您也曾聽說過恆常做體能活動可以帶來種種好處。

這些都是做運動帶來的好處，當中有多少是您想得到的呢？

- ☐ 保持體重適中
- ☐ 健美的身型/體態
- ☐ 令我對自己更滿意
- ☐ 使肌肉和骨骼更強健
- ☐ 精神飽滿
- ☐ 做事更有魄力
- ☐ 有更多時間與朋友相聚，或認識新朋友





## 肥胖與運動

### 或者您會問…

單單做運動未必能令您的體重回復正常，但長遠來說，恆常運動確實可以透過紓緩壓力、預防高血壓、糖尿病和心臟病等途徑來促進健康。因此，縱使體重不能完全因運動而降至正常水平，您患上冠心病或中風等併發症的機會仍能大大減低 — 每一刻的運動都對您有所幫助，除恆常運動外，要有效而健康地控制體重，飲食調節亦是必須的一環。

### 您應做多少運動？

一般而言，肥胖人士也可參考世界衛生組織對成年人的體能活動建議，即每星期最少有2天（非連續的）進行肌肉強化活動和每星期最少累積150分鐘（2.5小時）的中等強度帶氧體能活動。多年來的研究顯示，體能活動對健康有莫大裨益。可是，如要以運動作為減肥的方法，肥胖人士或需進行更大的運動量（例如每周做至少3小時45分鐘的中等強度的帶氧體能活動<sup>1</sup>）以達致目的。

個別超重或肥胖的人士可能同時有某些風險因素，例如高血壓、糖尿病或冠心病，以致暫時不適合完全按上述的建議進行體能活動。因此，肥胖人士應在開展新的運動計劃前，徵詢家庭醫生或專業人士的意見，看看是否適合建議所指明的運動類別、次數和持續的時間，並作適當和針對性的調整。

### 肥胖人士運動須知

- ① 如果您已經很久沒有做運動，應循序漸進，先做較為輕鬆的運動。在數個星期甚至數個月之後，才開始增加運動量。
- ② 個別肥胖人士（特別是體重指數超過35的人士）可能覺得做負重的帶氧體能活動很困難，故在實施計劃的初期可用非負重的體能活動代替，例如踏單車，游泳或水中運動等。
- ③ 部份肥胖人士可能因關節、肌肉或骨骼的問題而未能做某些身體動作，故在選擇體能活動種類時應量力而為。
- ④ 不少肥胖人士亦可能患有隱性的心臟病，故運動時需特別留意心臟病發前的病徵，如心悸、心驚和胸部不適等。

1 Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN). *Management of obesity. A national clinical guideline*. Edinburgh (Scotland): Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN); 2010 Feb.

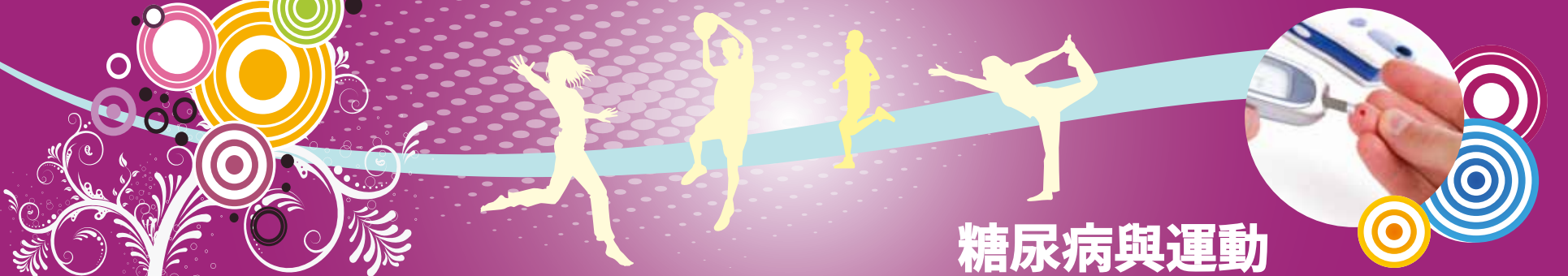


## 恆常體能活動有助控制糖尿病

相信您也曾聽說過恆常做體能活動可以帶來種種好處。

這些都是做運動帶來的好處，當中有多少是您想得到呢？

- ☐ 可降低糖化血紅素（A1C）水平；
- ☐ 減低患上心臟病、膽固醇偏高和中風的機會
- ☐ 令您更長壽
- ☐ 保持體重適中
- ☐ 減少情緒抑鬱
- ☐ 使肌肉和骨骼更強健



## 糖尿病與運動

### 或者您會問…

運動雖然只能降低平均血糖值，未必能令您的血糖值回復正常，但長遠來說，恆常運動確實可以透過控制體重、紓緩壓力、預防高血壓和心臟病等途徑來促進健康。縱使血糖值不能完全因運動而降至正常水平，您患上冠心病或中風等併發症的機會仍能大大減低。因此，每一刻的運動都對您有幫助。倘若您正服用降血糖藥物，運動雖不能讓您完全免去藥物治療，但亦有助減少所需的劑量。

### 您應做多少運動？

參考世界衛生組織對成年人的體能活動建議，您可每星期最少有2天（非連續的）進行肌肉強化活動和每星期最少累積150分鐘（2.5小時）的中等強度帶氧體能活動。多年來的研究顯示，體能活動對健康有莫大裨益。但有個別糖尿病患者，可能存在著某些風險因素以致暫時未適合完全跟從上述體能活動量。故此，糖尿病患者應在開展運動計劃前徵詢家庭醫生的意見，看看是否適合建議所指明的運動類別、次數和持續的時間，並作適當和針對性的調整。



### 糖尿病患者運動須知

- ① 如果您已經很久沒有做運動，應循序漸進，先做較為輕鬆的運動。在數個星期甚至數個月之後，才開始增加運動量。
- ② 在開始運動初期，在運動時段前後應自我監察血糖值並加以記錄，以了解各種運動對血糖的不同影響。
- ③ 最好相約親友一同做運動，好使萬一您於運動期間出現不適時能有人照應。切勿單獨進行游泳、爬山或划艇等戶外活動。
- ④ 由於部分降血糖藥物有機會引致運動期間血糖過低，故病人須特別留意運動時會否出現血糖過低前的徵兆（血糖過低的徵兆包括冒冷汗、發抖、手震和肚餓）。有此情況的病人或需在運動前補充適量額外的碳水化合物（如含糖飲料或食物）。
- ⑤ 患有較嚴重視網膜病變併發症的糖尿病患者可能不適合進行劇烈運動或肌肉鍛鍊，因為有機會引發視網膜脫落或出血。
- ⑥ 糖尿病患者應特別注重足部護理，例如以鏡子定期作全面觀察和做足保護足部措施（如穿著有吸震功能的運動鞋做運動）等。由於負重運動（如跑步）有機會引致下肢損傷，如您足部已有損傷甚至潰瘍，應避免進行這類運動。
- ⑦ 不少糖尿病患者亦可能患有較隱性的心臟病，故運動時病人需特別留意心臟病發前的病徵的出現，如心悸、心曠和胸部不適等。





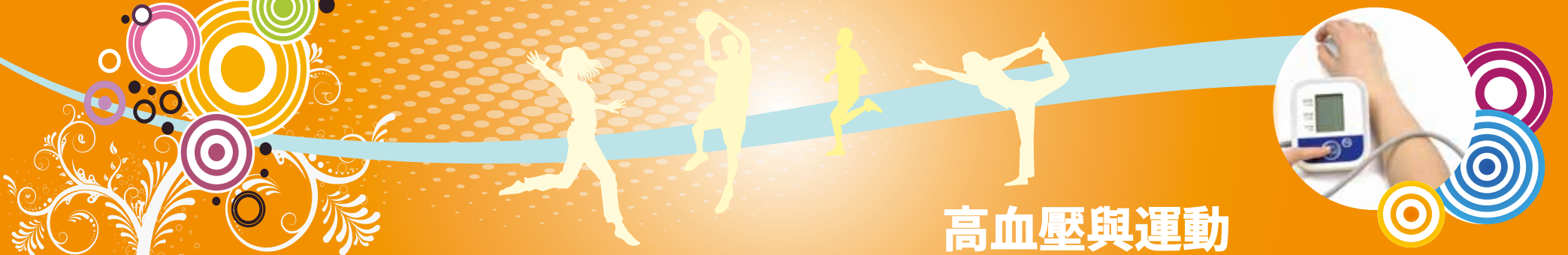
## 恆常體能活動有助控制高血壓

相信您也曾聽說過恆常做體能活動可以帶來種種好處。

這些都是做運動帶來的好處，當中有多少是您想得到的呢？

- ☐ 可降低血壓（上壓可減少約7毫米水銀柱（mmHg）；下壓可減少約5mmHg）；
- ☐ 減低患上心臟病、糖尿病、膽固醇偏高和中風的機會
- ☐ 令您更長壽
- ☐ 保持體重適中
- ☐ 減少情緒抑鬱
- ☐ 使肌肉和骨骼更強健





## 高血壓與運動

### 或者您會問…

運動雖然只能降低幾毫米水銀柱(mmHg)的血壓，未必能令您的血壓完全回復正常，但長遠來說，恆常運動確實可以透過控制體重、紓緩壓力、預防糖尿病和心臟病等途徑來促進健康。縱使血壓不能完全因運動而降至正常水平，您患上冠心病或中風等併發症的機會仍能大大減低。所以，每一刻的運動都對您有幫助。倘若您現在正服用降血壓藥物，運動雖不能讓您完全免去藥物治療，但亦有助減少所需的劑量。

### 您應做多少運動？

參考世界衛生組織對成年人的體能活動建議，您可每星期最少有2天（非連續的）進行肌肉強化活動和每星期最少累積150分鐘（2.5小時）的中等強度帶氧體能活動。多年來的研究顯示，體能活動對健康有莫大裨益。但有個別高血壓患者，可能存在著某些風險因素以致暫時未適合完全跟從上述的體能活動量。故此，高血壓患者應在開展運動計劃前徵詢家庭醫生的意見，看看是否適合建議所指明的運動類別、次數和持續的時間，並作適當和針對性的調整。



### 高血壓患者運動須知

- ① 如果您已經很久沒有做運動，應循序漸進，先做較為輕鬆的運動。在數個星期甚至數個月之後，才開始增加運動量。
- ② 等長收縮類的肌肉強化活動<sup>†</sup>，可引發血壓上升，故應避免。
- ③ 如高血壓未能有效地受到控制，您不應進行過度劇烈的運動。
- ④ 部分降血壓藥物可能會影響身體的恆溫功能和血糖調節機制，而增加運動時出現中暑和血糖過低的風險，故服藥的高血壓病人不宜在肚餓或缺水時進行體能活動，並須特別留意運動時會否出現中暑或血糖過低前的徵兆（中暑的徵兆包括：大汗、口渴、翳悶和疲倦；血糖過低的徵兆包括冒冷汗、發抖、手震和肚餓）。
- ⑤ 部分降血壓藥物可能會影響血管收縮的功能而增加運動後出現血壓過低的機會，病人或需特別加長運動後緩和階段的時間。
- ⑥ 不少高血壓患者亦可能患有隱性的心臟病，故運動時需特別留意心臟病發前的病徵的出現，如心悸、心翳和胸部不適等。

<sup>†</sup> 等長收縮運動(isometric exercise)：亦稱為靜力收縮運動，即在一段時間內，肌肉群處於持續收縮狀態，但因收縮了的肌肉長度維持不變，所以肢體保持固定的姿勢，關節不會因肌肉收縮而移動。這種肌肉收縮活動稱為等長運動，例如全身用力推牆並維持數秒。

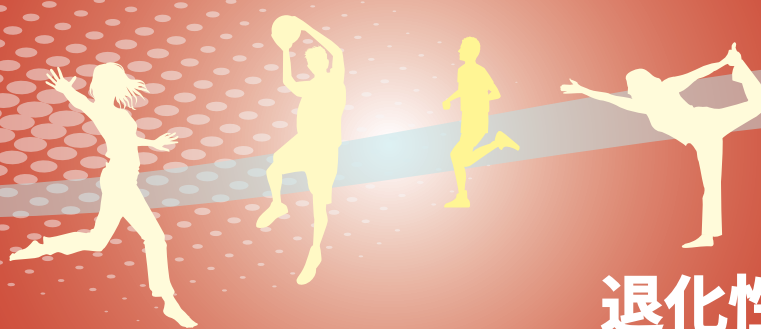


## 恆常體能活動有助治理退化性膝關節炎

相信您也會聽說過恆常做體能活動可以帶來種種好處。

這些都是做運動帶來的好處，當中有多少是您想得到呢？

- ☐ 減輕關節痛楚，並減少使用止痛藥物的需要
- ☐ 紓緩關節僵硬，保持或恢復關節的活動能力
- ☐ 使肌肉和骨骼更強健，並延緩關節退化
- ☐ 保持體重適中
- ☐ 減少情緒抑鬱



## 退化性關節炎與運動

### 關節退化與運動 兩者其實不相沖

不少退化性膝關節炎患者誤以為關節勞損是引致關節炎的主因，往往避免活動該關節，讓它多點休息。其實這樣做適得其反，因為膝關節退化與腿部肌肉萎縮有著密切的關係，缺乏運動只會令肌肉變得更弱小，可能加速關節退化。醫學上，運動是治療退化性膝關節炎不可或缺的一環。醫學研究證明，恆常運動有助紓緩關節痛楚、減少患者服用止痛藥的分量和增強關節活動能力。其實，大部分的退化性膝關節炎患者，都可以在幾乎沒有任何痛楚的情況下踏單車、游泳和做肌肉鍛鍊。一般來說，一些對關節造成較低壓力的運動（例如游泳和踏單車）是優先建議的。

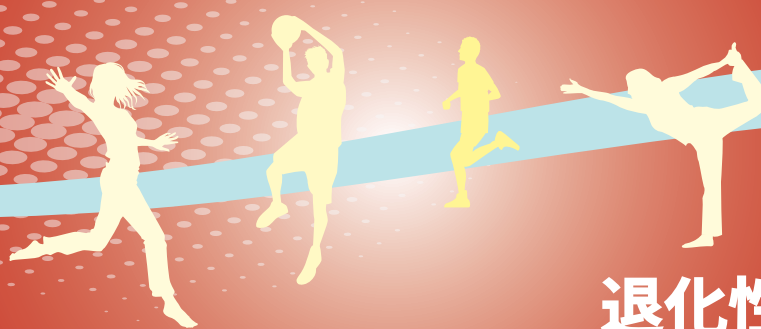
### 您應做多少運動？

一般而言，退化性膝關節炎患者也可參考世界衛生組織對成年人的體能活動建議，即每星期最少有2天（非連續的）進行肌肉強化活動和每星期最少累積150分鐘（2.5小時）的中等強度帶氧體能活動。因為多年來的研究顯示，這些體能活動都對健康有莫大裨益。體能活動種類方面，一般來說，伸展運動和平衡鍛鍊對退化性膝關節炎患者的病情特別有幫助。

可是，個別退化性膝關節炎患者，可能因病情較嚴重而暫時未適合完全按上述的建議進行體能活動。因此，退化性膝關節炎患者應在開展新的運動計劃前徵詢家庭醫生或專業人士的意見，看看是否適合進行建議所指明的運動類別、次數和持續的時間，並作適當和針對性的調整。







## 退化性關節炎與運動

### 退化性膝關節炎運動須知

- ❶ 如您已很久沒有做運動，應循序漸進，先做較為輕鬆的運動。在數個星期甚至數個月之後，才開始增加運動量。
- ❷ 對於很久沒有做運動的患者，運動後出現短暫的關節不適是正常現象，倘若您的關節不適情況持續多於兩小時，則要縮短下次運動的時間或減低運動的劇烈程度。
- ❸ 在做運動前後須分別有充足的熱身運動和緩和階段，這都有助減少關節痛的出現。
- ❹ 如因關節痛而感到難以開展運動計劃，經醫生或專業人士評估後，您可在做運動初期服用適量的止痛藥控制痛楚。
- ❺ 有嚴重痛症或肥胖的人可先嘗試進行水中運動，以減輕對關節所產生的壓力。
- ❻ 當關節處於急性發炎的狀態時，應避免進行任何劇烈運動。
- ❼ 避免選擇對關節造成過度壓力的運動，一般來說，步行、踏單車和游泳是優先建議的。
- ❽ 穿著有足夠的吸震功能而又舒適的運動鞋。

