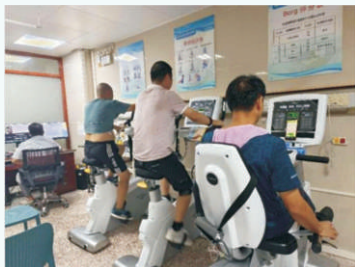


◆ 心脏病患者的运动

心脏病患者建议至我院心脏康复中心进行监护下的运动训练，保证安全又有效。



最简单的运动：

走路、慢跑是最简单的运动方式（只需三步）

- 1.每次运动30—60分钟
- 2.运动时心率较安静时增加20—30次/分
- 3.每周3—5次

运动训练的具体实施

第一步：准备活动，即热身运动10分钟。

第二步：训练阶段，在热身结束后即可开始正式的运动训练，该阶段可持续30—40分钟。

第三步：放松运动10分钟，在运动训练结束后不要立即坐下休息，可进行一些放松活动，比如慢走等。

心脏康复中心地址：

韶关市武江区惠民南路133号

粤北人民医院1号楼8楼心血管内科四区
心脏康复病房

联系电话：0751-6913731



粤北心知识公众号



粤北心知识视频号

得了心脏病还能像 正常人一样生活吗？



◆ 得了心脏病还能像正常人一样生活吗？能

近期，钟南山院士“出镜率”很高。给人们留下深刻印象的，除了他战“疫”有勇有谋，还有声如洪钟、体格硬朗的形象。但钟院士其实是位冠心病患者，心脏里还放了一个支架。但丝毫看不出是位罹患疾病的老人。钟院士对抗心脏病的法宝是什么呢？

坚持运动，几十年如一日！

每当媒体问起钟南山院士为何能够在耄耋之年依旧如此健康时，他的回答是：“运动对我保持身体健康起到了关键性的作用。”至今，钟院士还坚持锻炼，即使工作繁忙，他一周也会抽三四天时间进行锻炼，一天运动40分钟左右。

所以，得了心脏病，只要及时医治，并经过合理的康复治疗，完全可以像正常人一样生活，还能生活得更加精彩。



◆ 是什么影响了心脏病患者的生活？

心脏支架、外科手术和药物治疗是挽救心脏病患者生命的重要手段，但即使在进行了支架或者搭桥，以及药物治疗后，许多患者仍然面临着各种各样的问题：



其实，这些都是运动耐量下降的表现。

“自从得了心脏病，我再也不能像从前那样想干什么就干什么了，不能接送孩子、不敢逛超市，甚至连最爱的广场舞都不敢继续跳了，整日忧心忡忡，郁郁寡欢，害怕活不长久。看来运动能力不仅是锻炼身体，还有改善生活质量的作用，运动起来（运动耐量）太有必要啦！”患者王阿姨高兴地说。

◆ 什么是运动耐量？

运动耐量是指身体所能承受或达到的最大运动，衡量单位为代谢当量。运动耐量由心、肺、骨骼肌综合功能决定，是衡量机体健康程度的综合性指标。

运动耐量越高，所能从事的活动越多，心脏病对患者生活的影响越小。提高运动耐量是改善生活质量的重要途径。

	< 3 METs	3-5 METs	5-7 METs	7-9 METs	≥ 9 METs
日常生活活动	洗漱、剃须、穿衣 案头工作 洗盘子、轻家务 开车	擦窗、耕地 使用自动除草机 铺床、脱衣服 搬运13-27斤重物	花园中简单挖土 手工修剪草坪 慢速爬楼梯 搬运27-55斤重物	锯木 较重的挖掘工作 中速爬楼梯 搬运55-80斤重物	搬运大于80斤 提重物爬楼梯 快速爬楼梯 大量的铲雪工作
职业相关活动	端坐（办公室） 打字、案头工作 站立（店员）	摆货架（轻物） 修车 轻电焊/木工	户外木工、锯木 铲土 操作电动工具	用铲挖沟 林业工作 干农活	伐木 重劳动者 重挖掘工作
休闲活动	高尔夫（乘车） 编织 手工缝纫	交际舞 高尔夫（步行） 休闲的乒乓球 休闲的双人网球 夫妻性生活	羽毛球（竞技） 网球（单人） 低负荷远足 篮球、橄榄球 河中捕鱼	独木舟 登山 乒乓球 慢跑(8km/h)	手球 足球(竞技) 壁球 越野滑雪 激烈篮球比赛
体育锻炼活动	固定自行车 很轻松的健美操	步行(4.8-6km/h) 骑行(10-13km/h) 广场舞 轻松的健美操	步行(7.2-8km/h) 骑行(14-16km/h) 游泳，蛙泳 健美操	慢跑(8km/h) 骑行(19km/h) 游泳，自由泳 高强度的健美操	慢跑(>10km/h) 骑行(>21km/h) 跳绳 步行上坡(8km/h)

◆ 如何提高运动耐量呢？

运动训练是提高运动耐量的重要途径。运动耐量由心脏、肺脏和肌肉的运动能力共同决定，如何提高机体的运动耐量，没有捷径，只有科学的、循序渐进的运动训练。才能提高运动耐量，获得全身心获益。



◆ 如何进行合理、规律的运动训练？

运动训练是提高心脏病患者运动能力的重要途径，运动训练的获益是全面的，它可以改善心肺功能、增加肌肉力量、提高运动耐量，还可以显著降低远期死亡率、提高生活质量。

无评估，不运动。心脏病患者开始运动训练前，需要先进行心肺运动试验对心脏、肺的运动能力进行评估，才能制定个性化的运动方案，确保安全又有效。

