

# 冠心病运动 康复手册

运动注意事项：运动前要注意先充分热身，再慢慢增加运动强度，经专业人员评估运动风险高危的心血管病人运动中需要监测血压和心电图变化。运动遵循循序渐进的过程，逐渐增加运动强度，持之以恒。3-6个月复查一次心肺运动功能，修订运动处方。

## 运动前后：



1.运动前：  
先活动关节



2.运动后：  
做5-10分钟整理运动

## 运动时出现低血糖



1.停止运动，坐下休息



2.吃糖果、巧克力、  
甜点或喝甜果汁

## 运动时出现胸闷、胸痛



1.停止运动，  
坐下休息



2.及时服用救心  
丸或硝酸甘油

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

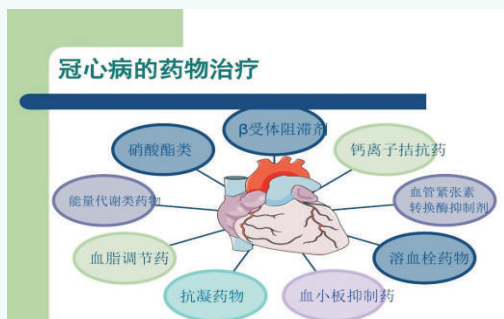


## ◆ 冠心病的危险因素

冠心病高发的三高人群：高血压、糖尿病、血脂高。饮食习惯不当（如红肉、动物脂肪多，水果蔬菜少等）、脾气比较暴躁的这部分人群也可能会多发。



## 冠心病的药物治疗



## ◆ 冠心病的运动治疗

体育锻炼对于预防和治疗冠心病是有很大的作用的，所以患者不要一味的认为不能运动，适当的运动反而可以快速恢复健康。

第一，运动锻炼可以降低冠心病的危险因素。高血脂症是冠状动脉硬化的危险因素之一，科学的运动和规律的体力活动可以减轻体重和肥胖，降低血压，改善血脂及血糖的代谢，提高胰岛素敏感性，从而降低多种与糖尿病有关的心血管危险因素。

第二，运动锻炼改善心脏功能储量，科学运动可以改善心脏功能的储量，从而减轻冠心病患者与活动有关的心肺症状。

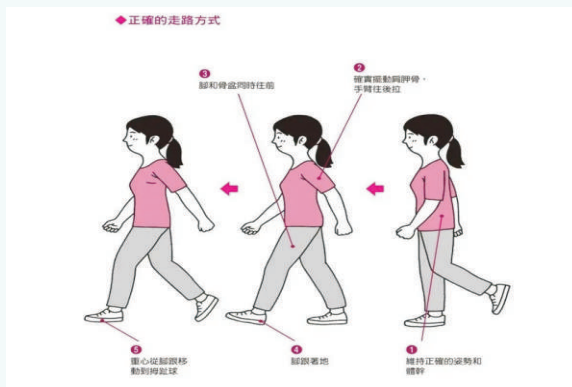
第三，运动锻炼可以延缓冠状动脉硬化的发生与发展，降低总胆固醇、甘油三酯等。

## 专业人员指导运动康复 ≠ 群众运动

每个人每天都在做运动，为什么没有明显的效果呢？群众运动 ≠ 专业人员指导的康复运动。科学的运动处方需要专业医护人员指导，运动处方指的是医护人员给患者按处方的形式制定系统化、个性化的运动方案。运动处方适合心血管病患者和所有代谢性疾病（高血压、高血糖、高血脂、高尿酸血症、肥胖、脂肪肝）患者。

## ◆ 每天走10000步算锻炼有效吗？

很多人喜欢通过每天走10000步的形式来判断自己的运动是否达标。每天买菜、做家务，去公园散步，总量达到了一万步，这样的运动形式真的达标了吗？



## 运动量 ≠ 运动强度

例如一万步是一小时完成还是2-3小时完成，它的强度是完全不同的。所以，当你步行时，不仅要看你走了多少步，还得看你花了多长时间完成。我们制定运动处方，是根据患者的病情和运动心肺负荷检查结果制定的，不仅安全有效，而且运动强度适合。如若没有专业人员指导，运动强度过大，则会有风险，如若运动强度过小，则没有明显的效果。因此，安全有效的运动处方需要专业人员制定与指导。

## ◆ 运动处方四大核心

