

我該如何安全的運動？ 心房顫動患者的運動建議

臺大醫院 復健部

莊泓叡 醫師

莊泓叡

現職

台大醫院復健部主治醫師

學經歷

台灣大學醫學系學士

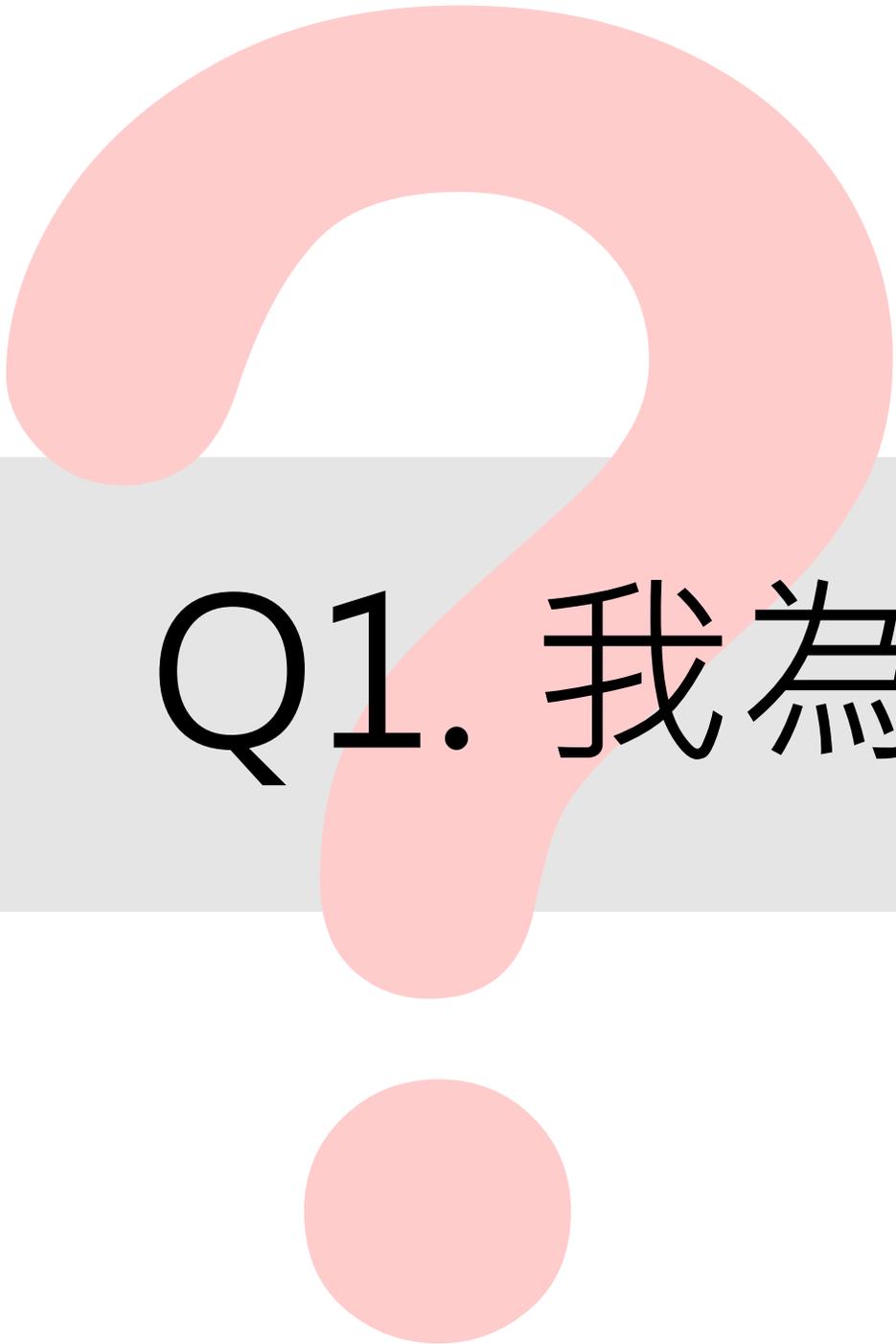
台大醫院復健部住院醫師

台大醫院金山分院復健科主治醫師

台大醫院北護分院復健科主治醫師

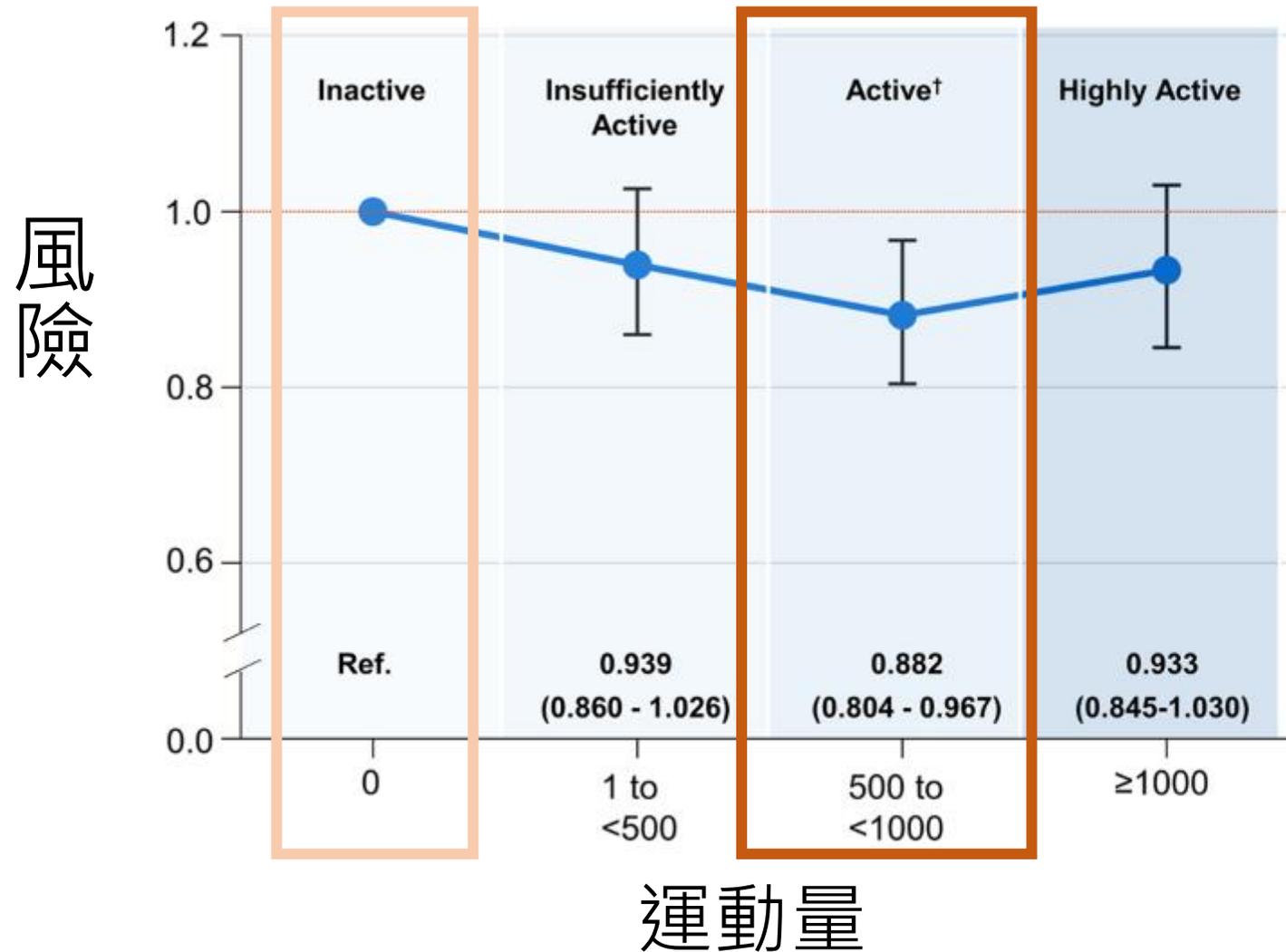
專長

心肺復健、一般復建、肌肉骨骼超音波

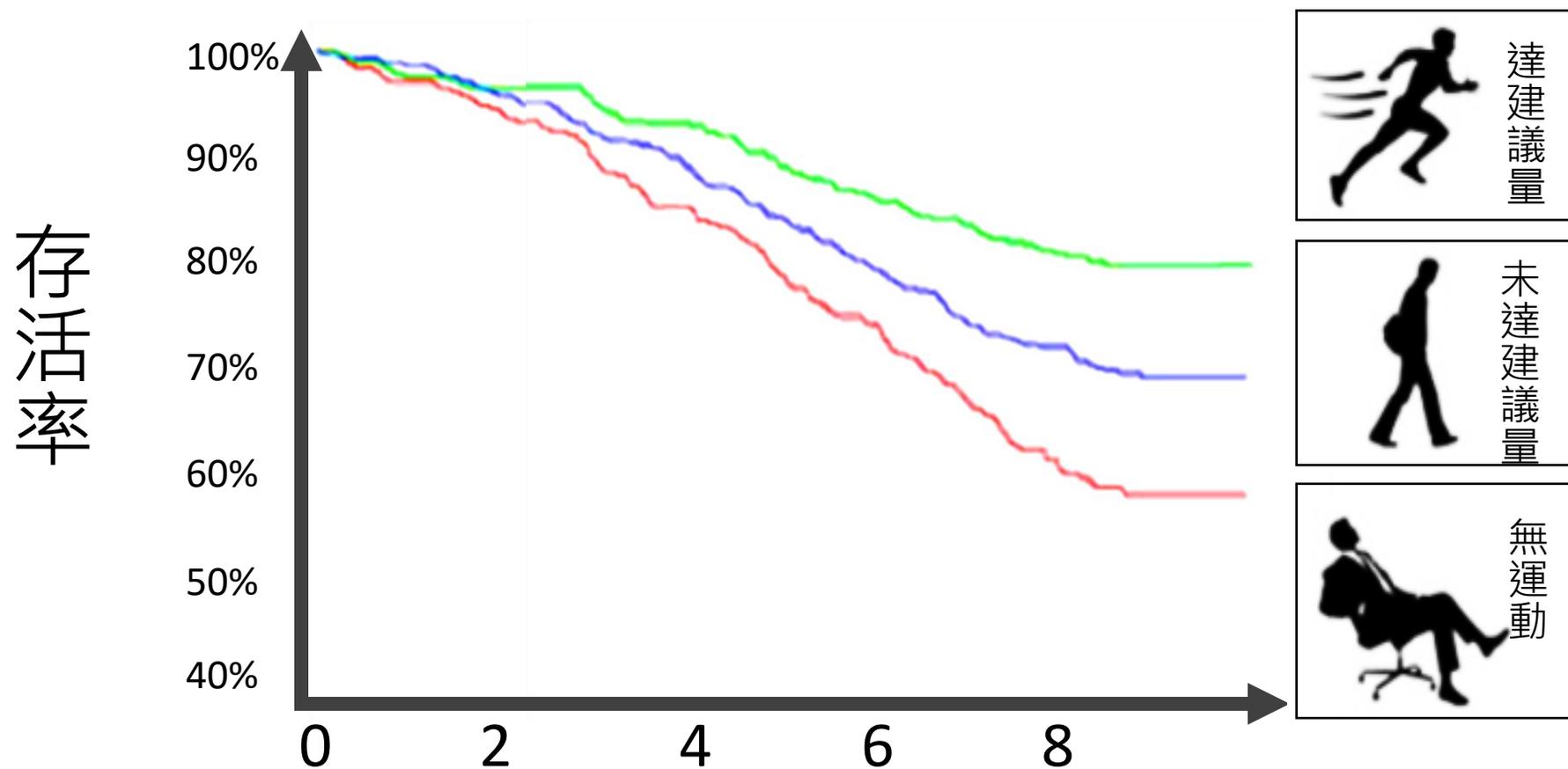


Q1. 我為什麼要運動？

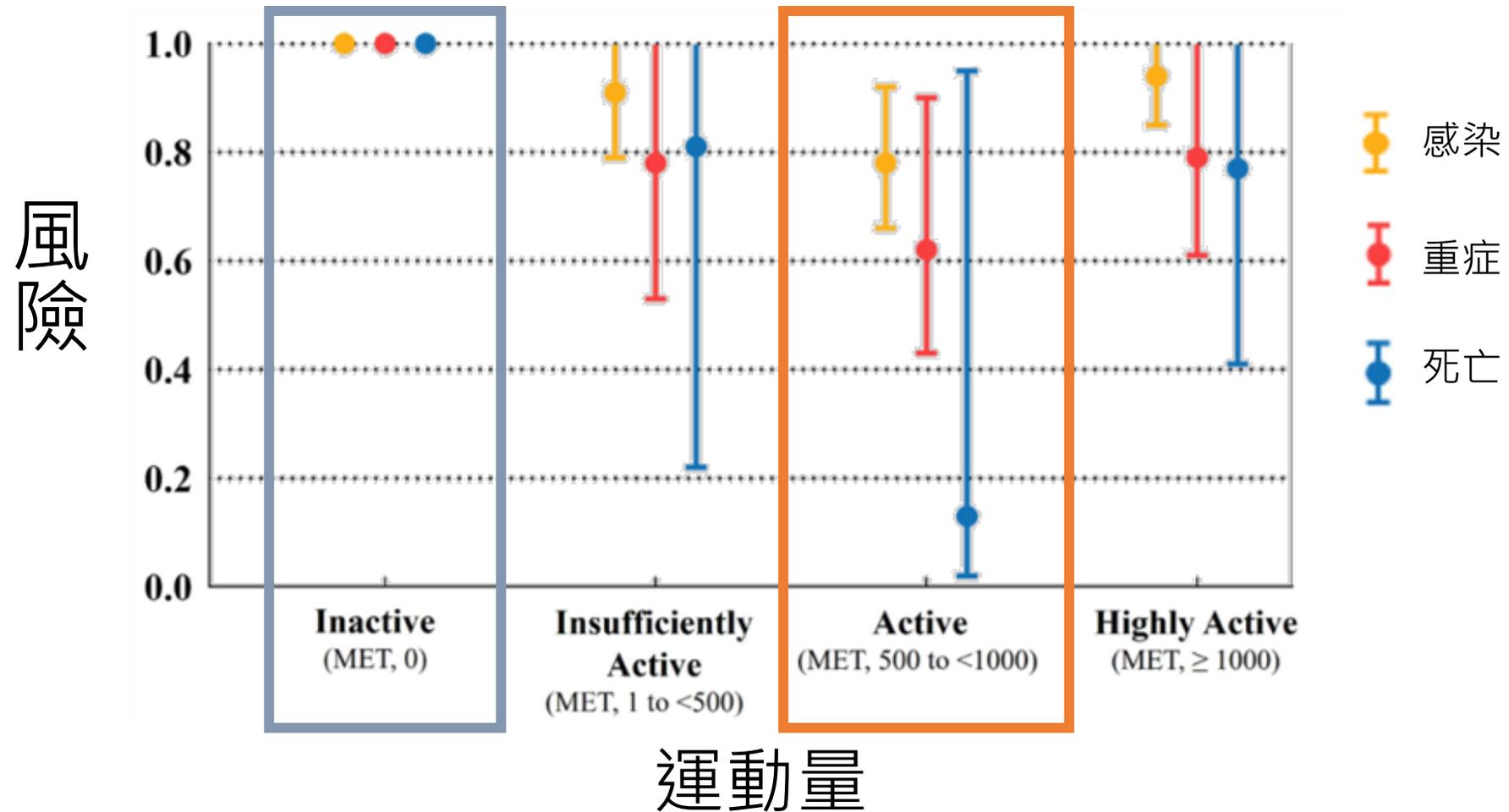
達運動建議量者心房顫動發生率較低



達運動建議量之心房顫動患者存活率較高



達運動建議量者 新冠肺炎感染、重症及死亡風險較低



○○○可以

減少心臟病的再住院率

增加生活品質

增加10-30%心肺能力

改善自律神經及週邊肌肉血管功能

改善血糖血壓、增進骨質、減少憂鬱、預防癌症

運動 可以

減少心臟病的再住院率

增加生活品質

增加10-30%心肺能力

改善自律神經及週邊肌肉血管功能

改善血糖血壓、增進骨質、減少憂鬱、預防癌症



Your Prescription for Health

Exercise
is Medicine[®]

Taiwan

運動是良藥



201211010141071

藥台：G 特*85

6 - 1

病人與處方
資訊→

處方日期：2012/11/01

病歷號碼：

領藥號碼：A-1023

結帳號碼：

姓名：孫○○ 先生

生日：1956/08/15

使用方法→

用法：口服

早、晚飯後立即使用，每次 2 錠

藥品名稱→

藥品：Xeloda 500 mg/tab

(Capecitabine)

(臍脣達錠 500 公絲)

使用天數：15 天份

共 60 錠

←使用天數及
藥品數量

外觀→

外型：膚色，橢圓形錠劑，大小：8.5 mm*16.1 mm，標記：XELODA, 500

★★請取閱 46 號藥品教育單張

用藥須知：治療期間避免接種疫苗；若有服用抗凝血劑，應主動告知醫師；若有嚴重腸胃道
毒性、感染、手足症候群、骨髓抑制的症狀，應主動告知醫師；服藥時間應於餐後
30分鐘內與水吞服。

作用：抗代謝抗癌藥物

主要副作用：[常見]皮膚炎，腸胃不適，疲倦；[嚴重] 心肌梗塞，鐮刀形紅血球貧血症的手
足症候群、嚴重腹瀉、血液方面不良反應、高膽紅素血症。

保存方式：25°C 室溫密閉儲存(可容許短時 15 - 30°C)



科別：外科部 (05 診)

調劑藥師：余○○

醫師：梁○○

覆核藥師：湯○○

藥品諮詢管道→

用藥諮詢：e-mail: ntuhdco@ntuh.gov.tw 藥品諮詢組(02)2356-2965
總院門診用藥諮詢(02)2356-2967 急診及門診休診時段用藥諮詢 (02)2356-2967
東址住院出院帶藥諮詢(02)2356-2545 西址住院及兒童醫療大樓用藥諮詢(02)2312-3456 分機70133

請核對藥袋「姓名」，並請當面點清「藥品數量及種類」
其他注意事項請詳閱藥袋背面說明，如有疑問請洽詢藥師。

為了您用藥的品質，恕本院不接受退藥。



Q2. 我要怎麼運動？

一般建議運動量

有氧運動

每星期 150 分鐘 中等強度運動

阻力訓練

每星期 1-2 次

有氧運動

型式	走路、腳踏車
頻率	一週3-5次
強度	自覺強度 Borg 11-14 (喘但尚能和旁人對話)
時間	30-60分鐘

漸進式增加運動時間至每週共150分鐘

Borg scale

運動自覺強度	自我感覺	具體的描述
6	沒有用力的感覺	
7	極輕鬆	
8		
9	非常輕鬆	
10		
11	輕鬆	可唱歌
12		
13	有點喘	尚可聊天
14		
15	喘	僅可說單字
16		無法說話，但腦袋清楚
17	非常喘	需集中精神以維持速度
18		痛苦，開始掙扎及恍神
19	極喘	快腦死般的痛苦
20	極限	快掛了

坐 輕

完全休息	冥思睡覺時的感覺，身體放鬆。	1.2 METs/Hr
靜坐工作	看電視或閱讀時的感覺。	1.5 METs/Hr
日常生活	穿衣服、家中走步。	2.0 METs/Hr
輕鬆	在室內作簡單活動，如擦地、洗衣服、整理房間。	2.5 METs/Hr

中

不很輕鬆	在戶外慢步、溜狗，撞球或做一些簡單的園藝(如澆水)。	3.0 METs/Hr
稍微激烈	稍快的步行或高爾夫球運動。	3.5 METs/Hr
有點激烈	快走、慢跑，游泳或爬山。	4 METs/Hr

費

激烈	慢跑或打桌球超出半小時。達最大心跳速度 70%。	6 METs/Hr
很劇烈	做非常劇烈的運動時可能出現的感覺，如打籃球、羽球超過半小時，跑步每小時 9.6 公里，慢跑超出一小時。達最大心跳速度 90%，您的運動不應該達到此程度以上。	10 METs/Hr

阻力運動

頻率

一週1-2次

強度

上肢 40% 1RM
下肢 50% 1RM
慢慢進步至 70% 1RM

時間

各大肌群1-2組
10-15下每組



Q3. 運動安不安全？

若遵從處方並隨身體狀況調整運動內容

運動時發生嚴重併發症之風險

每6萬至8萬小時發生一次



Q4. 有什麼狀況不能運動呢？

有以下狀況不適合運動

舒張壓 > 110mmHg，收縮壓 > 180mmHg

休息心跳每分鐘大於120下

姿勢性低血壓，血壓掉 > 20mmHg

不穩定的心絞痛、胸悶、頭暈症狀

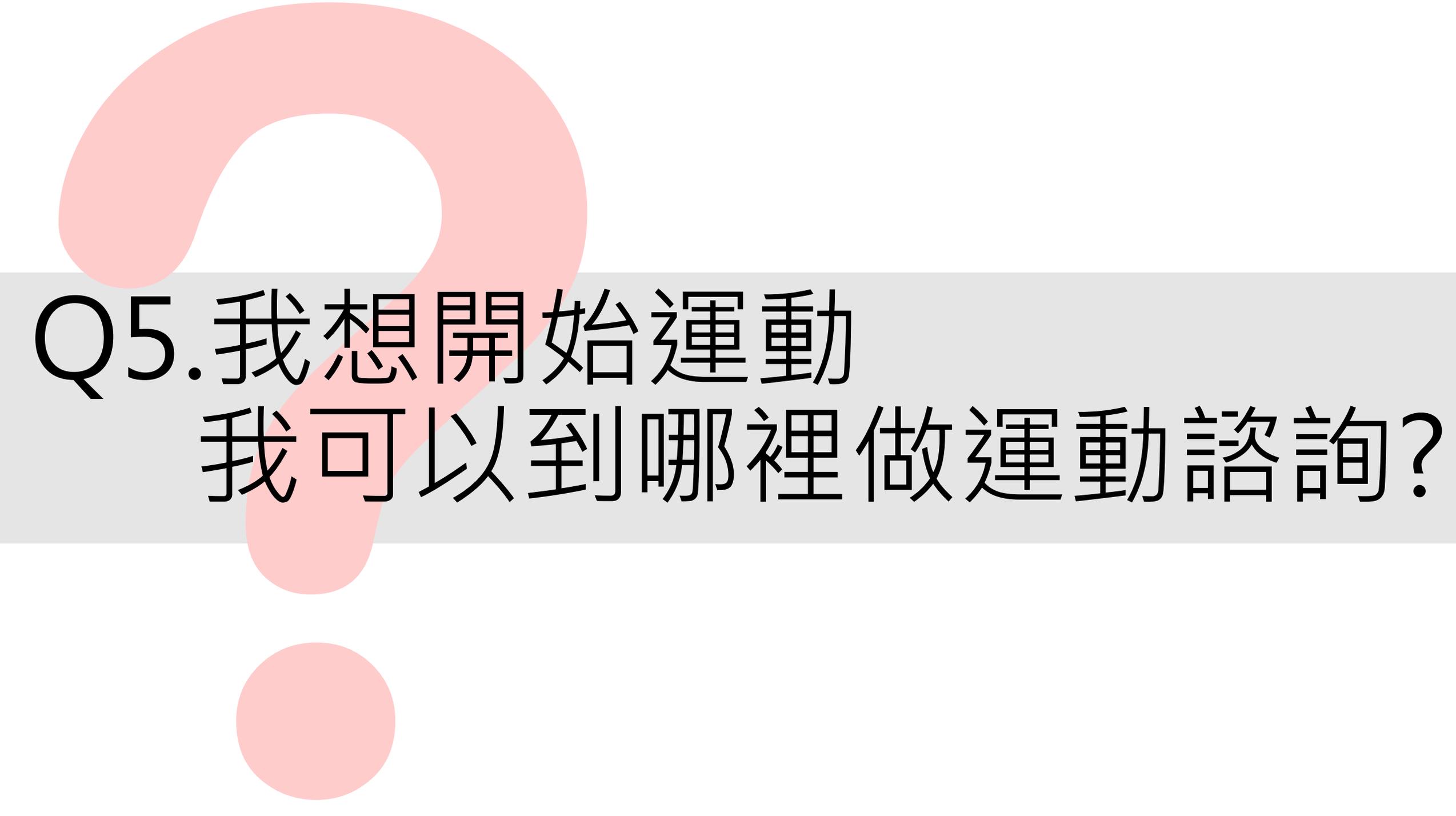
不穩定之心律不整

心衰竭急性惡化

急性的心臟或其他疾病如感染、發燒

有以下症狀要停止活動

胸悶胸痛
喘不過氣
頭暈

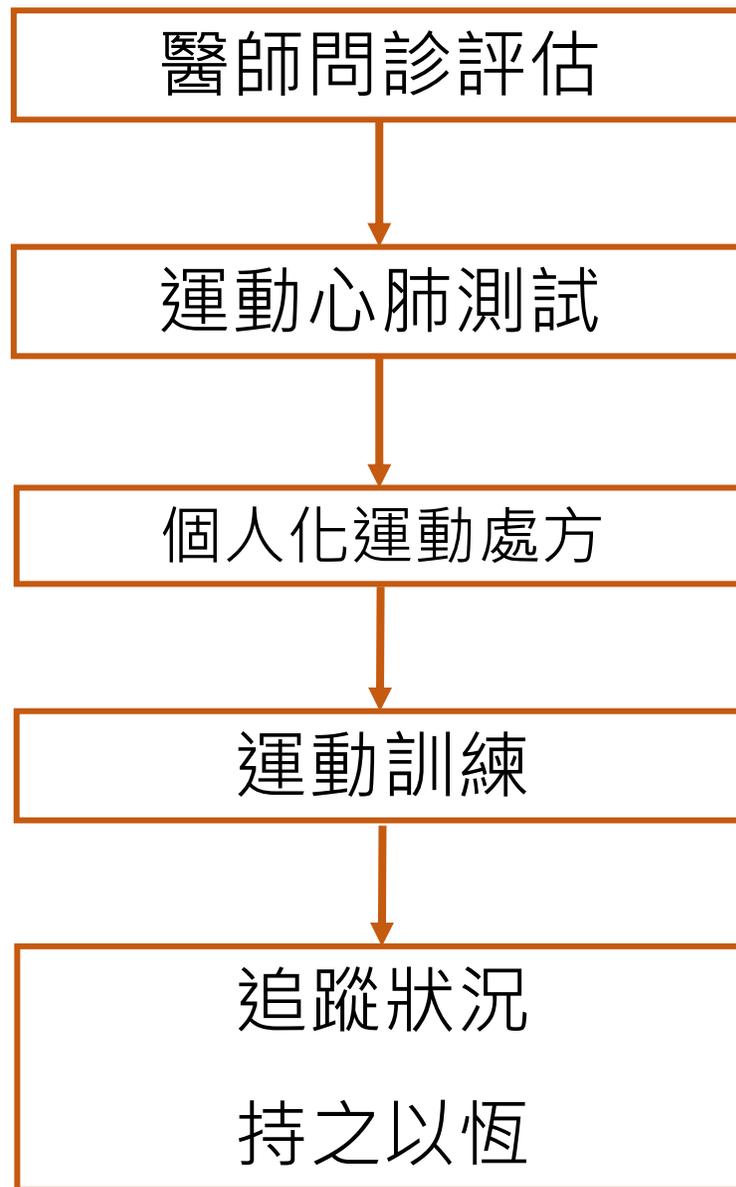


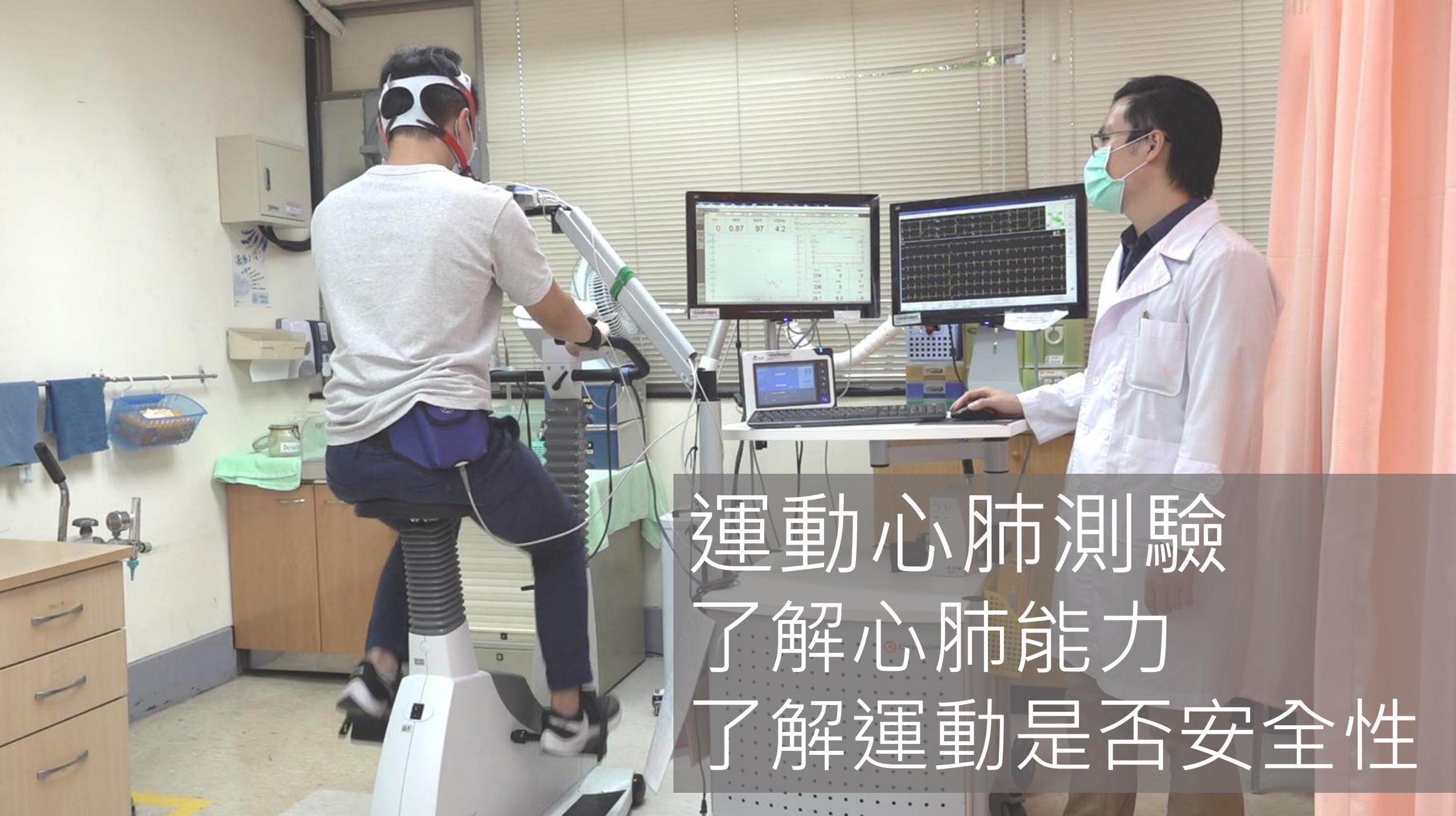
Q5. 我想開始運動
我可以到哪裡做運動諮詢?

臺大醫院復健部 心肺復健計畫



心肺復健計畫流程





運動心肺測驗
了解心肺能力
了解運動是否安全性

HR

0

RER

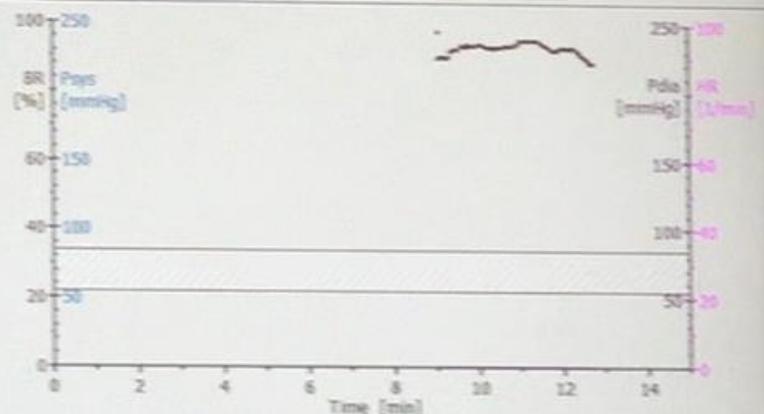
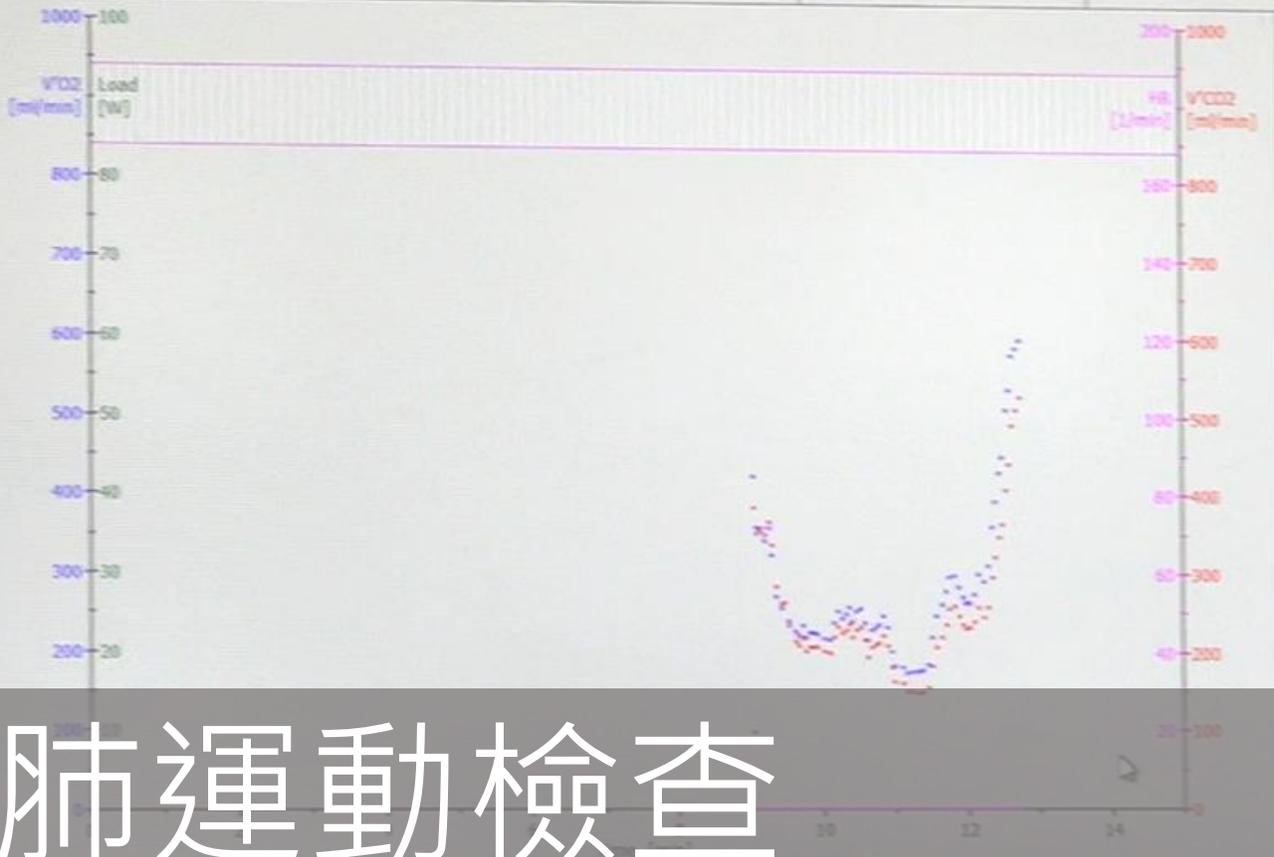
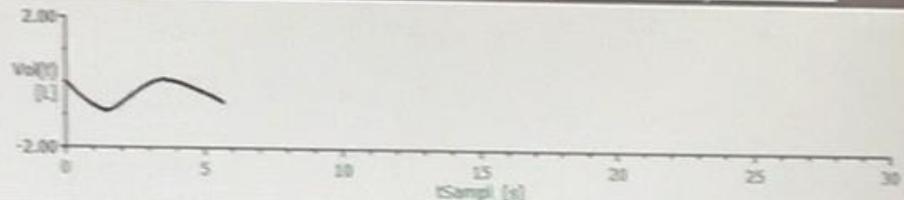
0.88

SpO2

97

VO2/kg

9.2

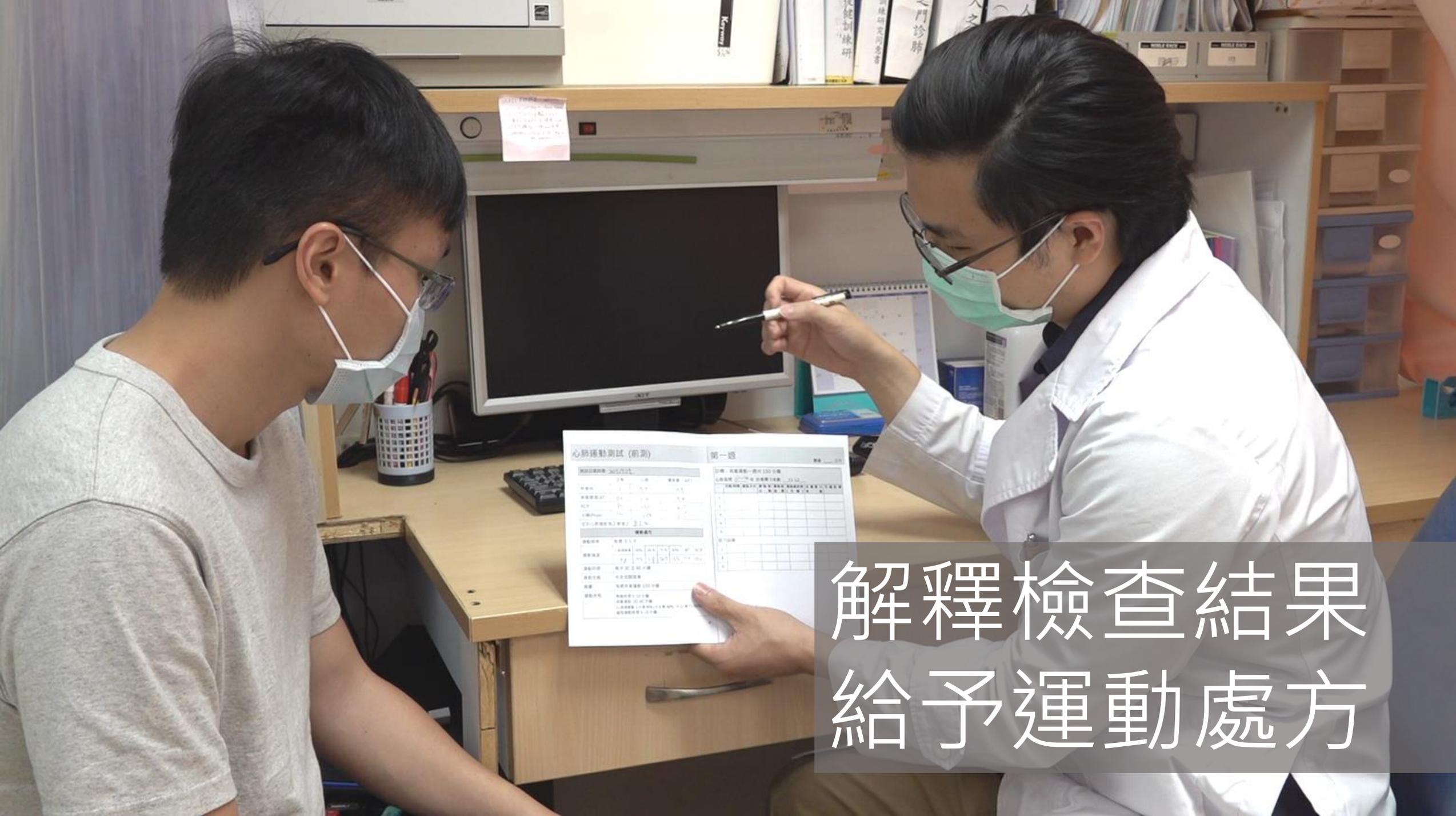


VO2	Psys	Load
600	0	0
VCO2	Pdia	BF
527	0	17
EqCO2	VE	RPM
24.0	14.0	0

心肺運動檢查

運動時生理變化即時監控

EC	L	M	S	HS	Relax
Cortex (400)	104	97	79	62	53
Deadspace(ml)					



解釋檢查結果
給予運動處方

心肺運動測試 (前測)

體重 公斤

測試日期時間 2021/7/19

	功率	心跳	MET
休息時	0	72	0.9
無氧閾值(AT)	50	110	3.4
RCP	80	130	4.7
尖峰(Peak)	100	150	5.5

您的心肺適能為正常值之 83%

運動處方

運動頻率	每週 3-5 次						
運動強度	心跳儲藏量	40%	60%	70%	80%	AT	RCP
		78	103	118	127	133	110 130
運動時間	每次 30 至 60 分鐘						
運動型態	快走或腳踏車						
總量	每週有氧運動 150 分鐘						
運動流程	熱身時間 5-10 分鐘 有氧運動 20-40 分鐘 (心跳儲藏量 1-4 週 40% / 5-8 週 60% / 9-12 週 70-80%) 緩和運動時間 5-10 分鐘						

目標：有氧運動一週共 150 分鐘

心跳區間 107-118 或 自覺費力係數 11-12

	日期/時間	運動方式	運動前心跳	運動前血壓	運動總時間 (分鐘)	自覺費力係數	不適反應
1							
2							
3							
4							
5							

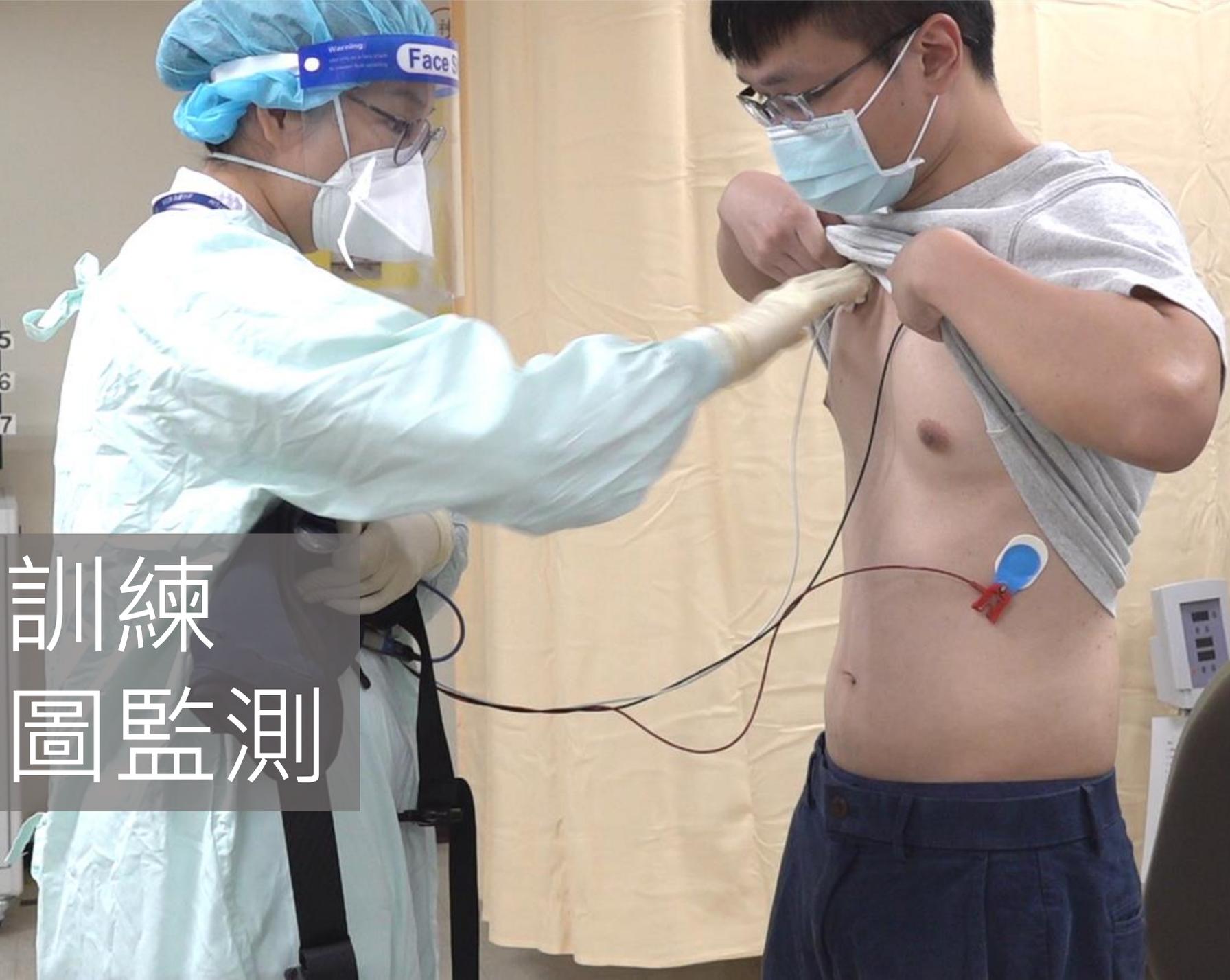
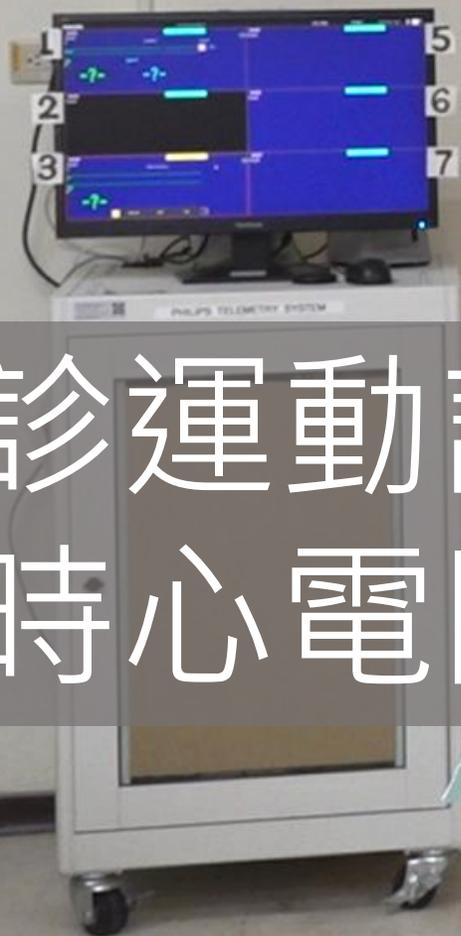
阻力訓練

1							
2							
3							

解釋檢查結果
給予運動處方

門診運動訓練

門診運動訓練 即時心電圖監測



Bed01

未註冊



HR

150
50

87

SpO₂T

100
90

100

門診運動訓練
即時心電圖監測

Bed02

未註冊



有氧運動 運動中血壓監測



有氧運動 運動中血壓監測

上肢阻力訓練





下肢阻力訓練

電話追蹤 居家運動狀況



重點摘要

有氧運動

每星期 150 分鐘 中等強度運動

阻力訓練

每星期1-2次

運動時風險低

有運動相關問題可以諮詢復健科醫師