

心衰竭病人 心肺復健之護理指導

◆護理部護理長 張玉娟

心衰竭是因心臟的結構缺損、瓣膜疾病或心肌病變等，導致心臟無法搏出足夠的血液供給全身組織。常見症狀為呼吸困難、疲憊無耐力及水腫。而心衰竭為慢性惡化的疾病，會造成極高的住院率及死亡率，根據中華民國心臟基金會統計資料顯示，約 30% 的患者半年內會再住院，死亡率高達 50%。

而文獻證明心臟復健可以降低住院和死亡風險，並提升生活品質並有效減輕憂鬱症狀。心臟復健計畫分為四期，而住院時間為第一期的復健計畫，目的是即早恢復心肺能力以應付日常生活需要，並減少住院天數。

一、心肺復健之注意事項

(一) 如沒有呼吸困難、發燒、下肢靜脈血栓、待開刀的瓣膜性疾病、新發現且未治療的心房顫動等問題，方可開始復健運動。

(二) 運動過程中需有人陪伴。
(三) 運動中若心跳有以下變化應放慢速度或停止運動

1、靜止狀態的平均心跳加 20 下或每分鐘大於 120 下。

2、節律器的病人，心跳超過機器設定的心跳上限減 20 下。

※ 測量脈搏的方法：手腕處靠大拇指的方向，以 2 ~ 4 指做測量。如圖一。



圖一 量脈搏的方法

(四) 若運動中有胸悶、頭暈、噁心或冒冷汗等任何不適情形，應立即停止運動並通知醫護人員。

(五) 每項動作在「運動自覺強度量表」達到 9 ~ 11 分（如圖二），就可以往下一階段進行。

RPE 運動自覺強度	
RPE評級	自我感覺
6	完全沒有用力的感覺 (no exertion at all)
7	超級無敵輕鬆 (extremely light)
8	非常輕鬆 (very light)
9	
10	輕鬆 (light)
11	
12	有點辛苦 (somewhat hard)
13	
14	辛苦 (hard / heavy)
15	
16	非常辛苦 (very hard)
17	
18	超級無敵辛苦 (extremely hard)
19	
20	盡最大努力 (maximal exertion)

圖二 運動自覺強度量表

取自：台灣營養（2018，1月26日），運動自覺量表

二、心肺復健運動

第一階段	1. 一天3~4次關節運動，以屈曲、伸展的動作，每個動作10下。 從離心端肢體開始，如：指關節→手腕→手肘→肩膀→頸部； 踝關節→膝關節→髖關節。 2. 練習坐床緣（每次練習<20分鐘）。
第二階段	1. 練習站立（每次練習2~5分鐘）。 2. 練習坐在床旁的椅子2~4次/天，一次約10~30分鐘。
第三階段	1. 練習原地踏步2~4次/天，一次約2~5分鐘。 2. 練習慢速走路（10公尺），2~4次/天，一次不超過15分鐘。
第四階段	練習慢速走路（40公尺），2~4次/天，一次不超過15分鐘。
第五階段	練習慢速走路（80公尺），2~4次/天，一次不超過15分鐘。
出院前	練習慢速走路（100公尺），3~4次/天，一次不超過15分鐘。

三、出院後的心肺復健

出院 2 ~ 3 週後，建議您前來臺大醫院復健部接受為期 12 ~ 16 週、健保提供給付的「門診心臟復健訓練」。醫師將會根據您的情況，訂定您專屬的運動訓練計畫，在治療師監督下從事每週 2 ~ 3 次的運動訓練，每次約 30 ~ 40 分鐘。