

身體活動的好處



✓ 促進心肺健康



✓ 促進肌肉骨骼健康



✓ 促進代謝健康



✓ 促進心理健康



✓ 維持理想體重



✓ 維持身體功能與預防跌倒



✓ 降低罹患癌症風險

✓ 降低早發性死亡

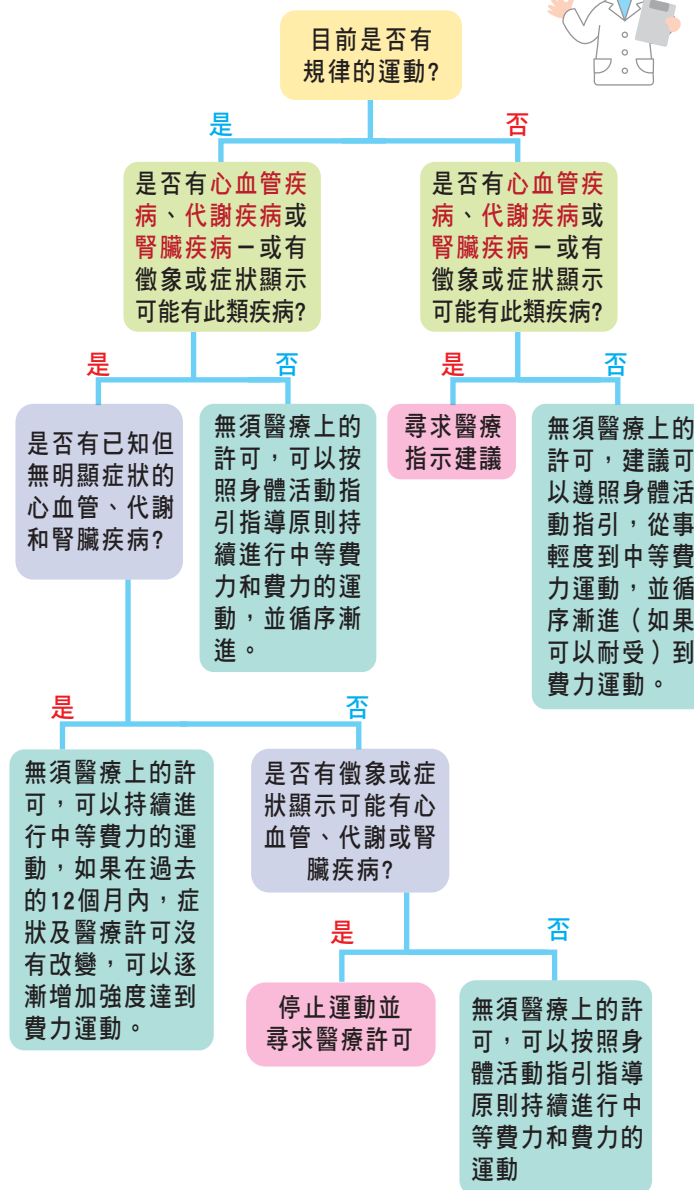
遠離久坐生活 擁抱動態人生

「久坐」是指，採坐姿連續6小時以上，是健康危害因子，會增加心臟病、中風、糖尿病及代謝症候等非傳染性疾病的罹患率，造成骨骼的傷害與肌肉的退化，血液循環不佳，思考遲鈍及心理層面等問題。請在日常生活中隨時提醒自己，避免久坐壞習慣！



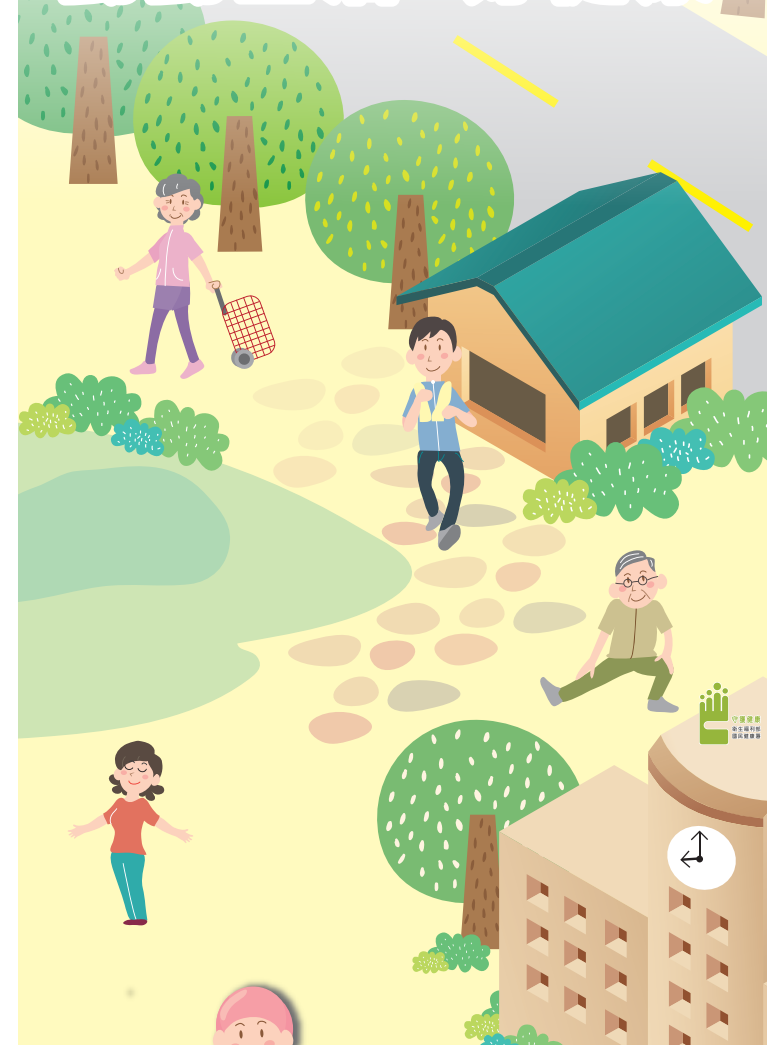
運動前的健康評估

你的健康狀況可以開始運動了嗎？



症狀(Symptom)：是病人主觀感受的描述。
徵象(Sign)：是醫師看到的客觀表現。

動動生活 好健康



全民身體活動指引
高血壓與
心臟疾病 篇

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

高血壓

除了藥物處理、飲食控制（低鈉、低飽和脂肪酸、禁酒）與禁菸之外，**每週累積150-300分鐘身體活動**，能有效降低高血壓患者的血壓值。特別是有氧適能活動已被證實能有效降低高血壓患者的血壓值，即使是輕度身體活動，都能有效降低血壓4-10mmHg。高血壓患者應該養成規律適當的身體活動習慣，改善臨床症狀，進而降低其他併發症的發生。

「從事身體活動建議以有氧適能為主，肌力強化、骨骼強化、柔軟度及協調性等活動則可搭配進行」

身體活動量建議

保持每天的活躍性，至少進行每週3天以上的身體活動。如果能**每週從事3-5次以上，每次30-60分鐘的中等費力**（活動時仍可交談但無法歌唱）身體活動，將能有效降低高血壓及中風的風險。如果要進行阻力型的身體活動，應採取「**低阻力、高反覆次數**」的活動方式。

原本是坐式生活的高血壓患者，應採用漸進性原則，從每週從事3-4次、每次30-45分鐘的健走、慢跑或游泳等中等費力有氧適能活動開始。至於一些老年高血壓患者，如伴隨有下肢肌肉骨骼疼痛（如退化性關節炎）與血管阻塞性疾病的問題，則可藉由上肢有氧運動達到輔助控制血壓的效果。

重點提醒！

1. 如果休息時收縮壓超過200mmHg 或舒張壓超過110mmHg，則不建議進行運動；而運動中收縮壓超過200mmHg 或舒張壓超過105mmHg，則建議立即緩和下來停止運動。
2. 等長運動（不改變關節角度）對高血壓患者會產生升壓效果，因此，應儘量避免從事此類的活動。如一定要執行，需要注意身體活動時呼吸的問題，**身體活動時千萬不要憋氣**。

心臟疾病

預防心肌梗塞類型之心臟疾病除了需去除或改善危險因子（如：戒菸、減重、減壓、控制高血脂、糖尿病、高血壓等），適當的身體活動已被證實是最有效且最經濟的方式。此外，冠狀動脈心臟病患從事的心臟復健活動，可以改善生活品質，並且降低心血管疾病死亡率。

身體活動量建議

針對心肌梗塞患者，建議從事有氧適能活動時，可採用**中等費力**（活動時仍可交談但無法歌唱）的身體活動，**每週3次以上，每次活動前需有5-10分鐘的熱身**，之後持續30-60分鐘，如果時間不允許，可採用累積方式來達到每日身體活動的時間目標。

在醫療人員建議下，可從事肌力強化活動，強度採取漸進方式，練習時以「**低阻力、高反覆次數**」的方式活動。從訓練肌群最大收縮力量的40-50%開始，每個動作操做10-15次反覆，每週訓練2-3次，需注意的是，過程中不要憋氣。

重點提醒！

1. 對於體能差的心臟疾病患者，應注意身體活動的強度，宜採用漸進式的方式實施，而中高風險的病患運動時需有人在旁保護。
2. 身體活動時如有心律不整、胸痛或呼吸困難、心跳率急速增加，或血壓急遽上升（收縮壓超過200mmHg、舒張壓超過105mmHg）等問題，也應立即停止身體活動。
3. 規律的休閒式身體活動雖然能明顯地降低瘦小、正常和過重身材者罹患心肌梗塞的風險，但對肥胖者的效果不明顯。有鑑於此，**肥胖者應同時藉由減重與身體活動才能有效地降低心肌梗塞的風險**。
4. 藉由身體活動來降低罹患冠狀動脈心臟病是需要時間的，絕不是一蹴可及，因此，唯有規律地從事身體活動才能改善心臟病的症狀。

