



安心「動」起來 重拾有力「心」生活

■ 文/北醫附醫心臟內科 陳志維醫師、個管師 高宜如、復健醫學部 吳健偉醫師

■ 案例

60歲的林先生是一位忙碌的上班族，長期三高控制不佳；某天清晨，他突發胸悶、冒冷汗，送到急診後確診為急性心肌梗塞，立即接受導管手術並成功放置支架，所幸搶救及時，心臟血流順利恢復，三天後即可出院。

出院後，他心中仍充滿疑問：「我還能像以前一樣工作嗎？日常生活會不會受到限制？」

為什麼需要心臟復健

許多患者以為為支架「打通了」就算康復，其實心臟在梗塞後仍需要時間修復；心肺復健（Cardiac Rehabilitation）就是協助患者安全、穩定、恢復體力的最佳方式。

如果運動強度太弱，無法提升體能；運動

太劇烈，又擔心讓脆弱的心臟再度承受風險；因此，心臟復健不是「自己運動」，而是由醫師與物理治療師在心電圖、心率與血壓的專業監測下，為患者量身打造「安心又強心」的運動課程。

目前心臟復健已有健保給付，患者只需至復健科門診掛號，由醫師評估狀況穩定後，每週2-3次的到院復健，每次約30分鐘，療程的總次數會依個人狀況調整，階段結束後即可銜接居家復健，不需回院訓練。

心臟復健的五大好處

1. 保命強心

研究證實，心臟復健可使心血管死亡率降低24%，再住院率降低18%。

2. 改善生活品質

提升體力，減少胸悶與疲倦，讓患者更安心面對每天的活動。

3. 重返工作與運動

體能恢復得更好，患者更有信心回到職場或恢復規律運動。

4. 建立健康習慣

幫助患者如何安全運動，維持健康生活模式。

5. 安全性高

雖然醫療行為皆有極少數風險，但與自行運動相比，在專業監測下進行復健可以更安全。

三個月後的改變

林先生最初走10分鐘就會喘，但在復健團隊的陪伴下，在第10週時順利重返工作崗位，也找回原本的生活水準，他的體能也逐漸恢復：

- 運動耐力提升30%以上
- 血壓與心跳更穩定
- 再也沒有胸悶不適
- 情緒更穩定，不再因害怕復發而睡不著

給剛出院的您

支架讓血管通了，但讓心臟變強，需要心臟復健。

心肺復健，就是協助您回到健康生活、守護家人的重要橋樑。

為自己，也為家人，踏出這一步——讓心臟變得更強壯、更有力！



心臟內科
陳志維醫師



復健醫學部
吳健偉醫師

門診時刻表

時間	一	二	三	四	五	六
上午						●
下午			▲		●	
夜間	●					

● 陳志維醫師 ▲ 吳健偉醫師

心臟復健的五大好處

保命強心

研究證實，心臟復健可使心血管死亡率降低24%，再住院率降低18%。

改善生活品質

提升體力，減少胸悶與疲倦，讓您更安心面對每天的活動。

重返工作與運動

體能恢復得更好，病友更有信心回到職場或投入喜歡的運動。

建立健康習慣

教您如何安全運動，幫助維持一輩子的健康生活模式。

安全性高

雖然所有醫療行為都有極少數風險，但與自行運動相比，在專業監測下進行復健反而更安全。