



text: 陈莹毓
yinghong@sph.com.sg

我们都知道平时除了注意饮食以外，多做运动也是保持身体健康的不二法门。然而，患心脏疾病者是不是就不能运动，否则会对心脏造成负荷？其实，这是常见的迷思。

受访达人



顾问医生
杨智渝助理教授
(受访者提供)

心脏疾病者

快步走 骑脚踏车 游泳

也可适当运动



多做运动的好处包括可改善血压、血糖和胆固醇问题。
(档案照)

新加坡国立大学心脏中心心脏内科顾问医生杨智渝助理教授受访时表示，多做运动可减少病患的住院率，不仅有助减少心脏病复发的概率，甚至还可以提高病患的存活率。

增强心脏泵血功能

他解释：“多做运动

病患的血压、血糖和胆固醇问题，同时也可改善病患的个人身体质量指数 (Body Mass Index, 简称 BMI)。此外，定期运动也可增强心脏的泵血功能，进而加强病患的体能。”

那么，心脏病患适合做什么样的运动？平均多久应该运动一次呢？

杨智渝助理教授表

示，心脏病患在开始运动以前，必须询问照顾他们的医疗人员或心脏科医生，看看自己是否真的适合运动。

如果他们的病情稳定，那么就可以从事低至中等强度的运动，包括快步走、骑脚踏车、游泳和排舞。

他说：“最好是在四到五天里运动至少150分钟，其中有两到三个运动时段是专门做阻力训练和重量训练的。这包括静态运动如伏地挺身、仰卧起坐和平板支撑 (Planking)。”

那么有什么运动是心脏病患不能做的？

运动前询问医生

杨智渝助理教授说：“血压没有控制好，或者刚动了开心手术 (open-heart surgery) 的病人如果去做举重运动，是有危险性的。同样的，冠状动脉狭窄却还没动冠脉绕道手术或支架术的病人，最好避免激烈的体力活动。每个病人都是独一无二的，因此在运动前得询问医生，看应该避免哪些运动。”

杨智渝助理教授提醒，心脏病患在运动时须时时注意身体的反应，不该有任何疼痛或不快感，尤其在胸口一带。

“最理想的情况是，心脏病患在运动前后都测量自己的血压，这么一来才能准确知道他们的心脏对于体力活动的反应。如果病人同时患有糖尿

运动时应注意身体的反应，不该有任何疼痛或不快感，尤其在胸口一带。(档案照)

病，那么运动前也应该测量血糖指数，以避免在运动后因为血糖过低而感到晕眩或真的晕倒。”

杨智渝助理教授指出，现在在越来越多心脏病患在运动时佩戴心率监测器，这不仅有助病人观察自己的心跳是否异常快或异常慢，也有助他们推估该运动的激烈程度。

对于那些长期以来都没有运动，患上心脏病后想开始运动的病人，杨智渝助理教授建议从超低强度或低强度运动做起，例如每周散步一两次，每次的时间不要太长，即使只是5至10分钟，也对身体有益，之后再慢慢增加散步的时间和次数。

运动前要做热身

他提醒：“运动前记得要做热身，运动后也要做缓和运动，随时注意身体是否出现不适症状。在决定增加运动强度以前，最好还是先看医生，安排运动前的检查，看看自己的体能是否能胜任，要注意的事情等等。”



告白 讲座

呈献
真心告白”

@ NTUC Centre 7楼

sg/events/cheart0818