

尿毒症患者運動護理指導

編號	CKD-11
訂定日期	92.01
最新修訂年	108.08
最新檢視年	111

一、運動的好處

1. 促進排便順暢、及新陳代謝，強化免疫系統，增加抵抗力，減少感染。
2. 改善血壓之控制，改善血脂，減少三酸甘油脂，增加高密度脂蛋白。
3. 增加食慾，提高血色素，減少 EPO 用量。
4. 減輕體重，維持理想體重。
5. 增加肌肉的力量及關節的功能使運動肌肉耐受力增加，血管通路轉好。
6. 改善高血壓，對抗心臟血管病變的罹患機率。
7. 增加胰島素的功效，使血糖的利用正常化。
8. 使體內釋放安多芬，讓身心平靜，減少焦慮不安及對透析治療的敵意、憂鬱。

二、如何增進運動耐受力？

1. 控制水份的攝取：調整理想體重，平常活動不會覺得喘。
2. 營養充足：足夠的營養攝取，使血中白蛋白濃度達 4.0gm/dl 以上。
3. 改善貧血：注射 EPO 使血比容提昇至 30%以上。
4. 足夠、規律的透析治療。

三、接受運動的時機

當已開始接受透析治療後，尿毒症的症狀已改善，經醫師評估病情穩定，就可開始進行規律的運動。

四、運動前應考量的事項

1. 經醫生評估後，因人而異選擇合適的運動方式，需考量因素有：體力能否負擔這項運動？需不需要家人陪伴運動？病情是否穩定到適合運動？
2. 每個月的抽血檢驗值鈣、磷、鉀、濃度正常與否？副甲狀腺賀爾蒙濃度正常與否？是否有腎性骨病變？
3. 血壓要維持穩定，常量血壓，依照醫囑按時服藥控制在正常範圍中，若血壓上升至 250/120mmHg 時，就應該要停止。
4. 需考慮是否有其他疾病，例如：關節炎病人需量力而為，行動應徐緩穩重；糖尿病病人需要注意血糖的變化，運動前應該先進食；心臟病人則需要避免過度激烈的運動。

五、運動計劃

1. 由低技術性的運動開始，如走路、慢跑、一般體操或是床上抬腿與對空踩腳踏車。若是原來即有運動的習慣，經由醫師評估能允許的話，則可繼續原有的運動方式

或稍做修正。

2. 循序漸進、增加重量與延長運動時間，此是唯一較易增加病人的力量與耐力的方式。
3. 在有氧運動中加入重量訓練，更能增加肌肉耐力，此對透析性低血壓病人，有明顯改善的效果。
4. 運動前後應測量脈搏、血壓、體重，運動可分成三部份，熱身期、持續期和恢復期。

(1)熱身期：

約 5-10 分鐘，伸展肌肉，做體操，開始慢慢加強運動速度，並達到要求之運動強度。如此可以減少不必要之運動傷害。

(2)持續期：

約 30 分鐘，連續或不連續的維持運動強度，以合乎的要求量。

(3)恢復期：

5 至 10 分鐘，慢慢停下，很急的停下來有時會造成低血壓、心肌缺血和心律不整。

六、運動的種類

有氧運動對長期透析的病人而言是最有益的運動，其中以騎腳踏車效果最佳，再者是走路、游泳、騎車、有氧舞蹈等。應採分段式活動法，及五分活動、五分休息，要避免讓血壓升高的運動如舉重、激烈的運動如短跑、跳繩。腹膜透析病人需注意避免跳躍式的運動。

七、運動時間的長短

每次至少要運動 20-30 分鐘才能達到運動的效果，平常未運動者，可依其耐力逐漸拉長運動時間，每週約增加 1-5 分鐘至預訂的時間長度。

運動的次數越高，代謝的效果越好，每週三次的運動是獲得有效結果的最低頻率。最好保持至少一週三次，每次至少三十分鐘的運動，如散步、體操、打太極拳、元極拳、騎腳踏車、游泳、慢跑等。

運動強度太低，運動往往無法達到預期的效果，過度激烈的運動又有可能造成血壓升高，運動強度應該「有點累、但可接受」，如果運動時可與人聊天，表示強度適中。

- 八、有氧運動強度算法：最大心跳率： $(220 - \text{年齡})$ 的 65% — 85%。原則是不可做太激烈和大肌肉運動是重點，運動中感覺心跳太快或身體不適，應停止運動，與醫生評估討論後，依照個人的身體狀況，再訂定運動的強度。

九、有以下症狀應暫時停止運動：

感冒、手術後身體尚未復原、腹痛，嘔吐、因炎症而發燒、覺得特別不舒服時、肌肉扭傷、挫傷或受傷、血壓比平常高或低很多時。



國軍高雄總醫院左營分院 護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 **2148**