

國軍左營總醫院護理部

尿毒症患者運動護理指導

一、 運動的好處

1. 促進排便順暢、促進新陳代謝，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. 改善心血管的疾病指標。
7. 改善胰島素敏感性和控制血糖。
8. 使體內釋放安多芬(俗稱快樂賀爾蒙)，讓身心平靜，減少焦慮不安及對透析治療的敵意、憂鬱。
9. 改善生活品質。
10. 改善熱量-蛋白質耗損，減少肌肉流失及活動能力下降。

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：(1)體力能否負擔這項運動(2)需不需要家人陪伴運動(3)病情是否穩定到適合運動。
2. 每個月的抽血檢驗值是否正常(1)鈣、磷、鉀、鎂濃度(2)副甲狀腺賀爾蒙濃度(3)是否有腎性骨病變。
3. 血壓控制：血壓應小於 180/100mmHg 或大於 100/50mmHg。
4. 評估是否有其他疾病，例如：關節炎病人需量力而為，行動應徐緩穩重。
5. 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. 在有氧運動中加入阻力訓練，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

1. 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。
2. 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 20~110 分鐘的有氧、阻力、瑜珈或混合有氧阻力運動，如散步、體操、打太極拳、元極拳、騎腳踏車、游泳、慢跑等。
3. 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。

4. 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。

八、 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。