

# 心臟病患者居家運動指導

## Instruction of Home-Based Exercise for Cardiac

### Patients

鄭綺

#### 摘要

規律運動和心臟病的預防密不可分。在國外，心臟復健（特別是運動訓練）已是心臟病患者復健過程中不可或缺的一環。由於國內醫療院所目前並無心臟復健中心的設置，因此對國內心臟病患者而言，居家運動指導就顯得格外重要。本文就運動之重要性、運動要素、運動處方、以及運動時的自我監控和注意事項逐一說明，以提供醫護人員給予心臟病患者居家運動指導之參考。

#### Abstract