

運動與健康生活 運動與健康生活

根據美國心臟協會提出的健康生活指引，預防腦中風「健康生活七件事」，有二大部份七個項目，第一部分是注意四項平常生活的行為，包括：多運動、控制體重、不抽煙、及健康飲食；第二部分是控制三項檢查的結果，包括：膽固醇、血壓及血糖。為了讓大家可以正確有效的記住這七項，我們簡稱為：**運、重、煙、食、醇、壓、糖**。以下表 1 及表 2 提供大家依達成結果評估分數，檢測是否達到理想的目標。分數越高越健康，越能遠離腦中風、心血管疾病及失智症。

(表1)

健康七件事	良好 (2)	普通 (1)	欠佳 (0)	分數
1. 運動	<input type="checkbox"/> ≥ 150 分鐘/週	<input type="checkbox"/> 1-149 分鐘/週	<input type="checkbox"/> 沒運動	
2. 體重 (BMI*)	<input type="checkbox"/> <25 kg/m ²	<input type="checkbox"/> 25~<30 kg/m ²	<input type="checkbox"/> ≥30 kg/m ²	
3. 抽煙	<input type="checkbox"/> 未抽煙或已戒 >1 年	<input type="checkbox"/> 戒菸 <1 年	<input type="checkbox"/> 仍有抽菸	
4. 飲食	<input type="checkbox"/> 符合 4-5 項	<input type="checkbox"/> 符合 2-3 項	<input type="checkbox"/> 符合 0-1 項	
5. 膽固醇 (mg/dL)	<input type="checkbox"/> <200 mg/dL	<input type="checkbox"/> 200-239	<input type="checkbox"/> ≥240	
6. 血壓 (mm/Hg)	<input type="checkbox"/> <120/80	<input type="checkbox"/> 120-139/80-89	<input type="checkbox"/> >140/90	
7. 血糖 (mg/dL)	<input type="checkbox"/> <100	<input type="checkbox"/> 100-125	<input type="checkbox"/> ≥126	
人生健康七件事：運重煙食醇壓糖 總分				

*身體質量指數 Body Mass Index (BMI) = 體重(公斤)/身高(公尺)² = 體重/身高/身高

(表2)表1中健康飲食的內容評分

健康飲食指數	食物內容	符合 (1)	不符合 (0)	分數
水果、蔬菜類	蘋果, 梨, 橘, 桃, 李, 香蕉, 菜豆, 白(綠)花椰, 捲心菜, 豆芽, 胡蘿蔔, 玉米, 菠菜, 甘藍菜, 豌豆, 胡桃, 南瓜, 甘薯, 馬鈴薯, 扁豆, 番茄	<input type="checkbox"/> ≥4.5 碗/天	<input type="checkbox"/> <4.5 碗/天	
魚類	紅肉魚如鮭魚, 鯖魚, 旗魚, 沙丁魚, 竹筴魚, 鮪魚; 其他如鱈魚, 鱸魚, 鯰魚 (一個手掌心大小約為 2 份)	<input type="checkbox"/> ≥6 份/週	<input type="checkbox"/> <6 份/週	
高纖全穀類	1 碗煮熟的燕麥, 小麥, 大麥, 黑麥, 蕎麥, 玉米, 糙米	<input type="checkbox"/> ≥1 碗/天	<input type="checkbox"/> <1 碗/天	
鹽	1 公克鹽份量約為 1 元硬幣大小	<input type="checkbox"/> <3.7 公克/天	<input type="checkbox"/> ≥3.7 公克/天	
加糖飲料	450 仟卡, 如: 可樂 1070cc, 汽水 980cc, 果汁(柳橙汁)1050cc, 水果茶全糖 1170cc, 奶茶全糖 1020cc, 咖啡(罐裝含糖)1100 cc	<input type="checkbox"/> ≤450 仟卡/週	<input type="checkbox"/> >450 仟卡/週	

今天來討論**運動與中風的關係**，運動可以避免中風，適度運動可以減低血液中膽固醇的含量、降低高血壓患者的血壓、增強心肺功能並改善冠狀動脈的循環、改善胰島素之作用、降低血中糖化血色素的濃度。而上述這些因素：高膽固醇、高血壓、糖尿病、冠狀動脈心臟病等危險因子，都直接或間接與中風有關，中風患者適度運動可提升患者體適能、功能狀況、精神層面和自我重視，減少骨質疏鬆，同時也可以降低反覆中風或心臟病發作的危險性，所以養成規律的運動習慣是相當重要的，每天能夠抽出10~15分鐘做運動，就是一個好的開始，慢慢增加每次運動的時間，再加強每次運動的強度及次數。

◆ 身體活動的好處：

1. 控制體重。
2. 增強骨骼與肌肉，增進健康體能。
3. 改善疾病危險因子，如減少膽固醇、鬆弛血管、降低血壓。
4. 改善功能能力，如走路、上下樓梯等。
5. 降低罹患疾病的風險，如冠心病、中風、部份癌症、第二型糖尿病、骨質疏鬆、憂鬱等。
6. 促進人類日常生活的能力，降低代謝症候群的風險。

◆ 如何輕鬆營造運動環境：

工作	以爬樓梯取代搭電梯、手扶梯，避免久坐、參加辦公室的運動社團。
通勤	搭乘大眾交通運輸工具、走路到下一站上車、提早一站下車、走路或騎腳踏車上下班。
休閒	游泳、有氧舞蹈、打球、健走、慢跑、騎腳踏車等。
社區	步行或自行車前往市場或商場、遛狗、倒垃圾、至社區活動中心打球或參加運動社團。
家庭	伸展運動或居家簡易肌力訓練、騎固定式腳踏車或利用跑步機跑步、協助做家事等。

◆ 世界衛生組織建議各年齡層身體活動量如下：

18~64 歲成年人	65 歲以上老年人	活動能力較差的老年人
<ul style="list-style-type: none"> ● 每週至少5天。 ● 每次運動至少維持10分鐘 ● 每週累計達150分鐘的中等強度身體活動或75分鐘的高強度身體活動 	<ul style="list-style-type: none"> ● 身體活動量與18~64歲成年人相同，每週累積達150分鐘的中等強度身體活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 每週至少3天增強平衡能力和預防跌倒的活動 ● 每週至少2天肌力訓練活動 ● 若健康狀況不佳，在可負擔限度內積極運動

◆ 運動項目：

有氧身體活動，又稱心肺耐力運動，以大肌群為主，持續較長時間(至少 10 分鐘)且有節奏的活動會使呼吸及心跳加快。依費力程度再區分為：

運動強度	費力程度	運動項目
中等強度運動 (150 分鐘/週)	身體活動達中等費力程度，持續從事 10 分鐘以上，呼吸及心跳會比平常快一些。會讓人覺得有點喘，能說話，但無法唱歌。	快走、登山健行、太極拳、慢跑、游泳、打桌球、普通速度騎自行車、舞蹈(不含慢舞)、健康操、網球雙打、洗車、拖地、整理庭院等

高強度運動 (75 分鐘/週)	身體活動達費力程度，持續從事 10 分鐘以上時，無法邊活動邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸心跳比平常快很多，會流很多汗。	跑步、登山爬坡、上樓梯、快速騎自行車、跳繩、有氧舞蹈、快速持續游泳、網球單打、球類運動(不含保齡球)、鏟土、搬 10 公斤以上重物
----------------------------	---	---

◆ 中風已康復者運動計畫：

運動型式	一般建議為全身性活動，尤其以下肢的活動較多。行走、快走、上下樓梯、騎腳踏車以及游泳。
運動頻率	建議每週至少 3~4 天，如果時間上能配合，我們建議每天都做運動。
運動持續時間	一般建議將每次運動的時間劃分為三個時期，分別為暖身期、運動訓練期以及緩和期。暖身期 5~10 分鐘、運動訓練期 20~30 分鐘以及緩和期 5~10 分鐘。
運動強度	運動強度必須依據目前的運動能力而決定。其中，消耗氧氣量、心跳、血壓等是最常被用來決定運動強度的指標。一般建議到醫院進行「運動測試」，以瞭解自己的運動能力及運動安全性，再依據測量的結果來進行運動強度的設定。

◆ 中風慢性期的心肺訓練：

肌力訓練急性期後出院復健階段，中風患者可在專家指導下漸進式地增加運動訓練的劑量，常用的訓練方式如下：

- 固定式腳踏車：可以根據您運動測試結果設計合適的運動處方。
- 跑步機行走：可利用可調式跑步機，依照您的能力調整運動速度及坡度以漸進式地增加運動訓練之困難度。
- 肌力訓練：可以利用飲料罐或沙包等，對於主要關節做肌力的訓練，不論是患側或非患側皆可訓練。

◆ 運動中需注意事項：

許多中風患者因為同時合併心血管系統疾病，不適當的運動可能誘發再次中風或其他心血管併發症，因此運動時更需要仔細的評估心肺功能並監測運動的安全性，例如心跳、血壓、呼吸速率等，並且應於運動的同時密切監測運動不耐的症狀，包含呼吸困難、頭暈、噁心、胸痛、過度疲勞等現象，以確定運動的安全性。以下整理運動時需注意的事項：

- 進行運動時不可閉氣：運動時閉氣容易造成血壓上升，對於血壓本來就比較高或是血管有病變的患者較危險。
- 不可過度伸展或過度屈曲肢體關節：過度伸展或屈曲的情況下容易造成關節面磨擦惡化。
- 熱身運動及緩和運動必須徹底實行。
- 循序漸進：年紀越大，各個系統在運動時的適應時間需要越長。因此，運動強度、時間、頻率等都要慢慢增加。
- 必須隨時注意是否心跳或血壓過高、呼吸困難、頭暈、噁心、胸痛、過度疲勞等現象，以確定運動的安全性。

◆ **運動強度說明**

運動除了種類之外，也有強度之分喔！

是依據身體在運動時感到吃力的程度換算成此時大約的心跳數作為判別。

以下是四個類型的定義及說明：

- 費力(高強度)身體運動：持續從事 10 分鐘以上時，無法邊活動邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。
- 中度身體運動：持續從事 10 分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。
- 輕度身體運動：不太費力的輕度身體活動，不能列入每週 150 分鐘身體活動累積量。
- 坐式生活型態：僅止於靜態生活的內容，不能列入每週 150 分鐘身體活動累積量。

Exercise. 運動強度 Intensity

運動除了種類之外，也有強度之分喔！

是依據身體在運動時感到吃力的程度換算成此時大約的心跳數作為判別。

以下是四個類型的定義及說明：

費	力身體活動 High-intensity Exercise	持續從事10分鐘以上時，無法邊活動，邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。
中	度身體活動 Moderate-intensity Exercise	持續從事10分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。
輕	度身體活動 Low-intensity Exercise	不太費力的輕度身體活動，不能列入每周150分鐘身體活動累積量。
坐	式生活型態 Sedentary	僅止於靜態生活的內容，不能列入每周150分鐘身體活動累積量。