

心衰患者如何运动

■ 郭红桃（云南省阜外心血管病医院心衰病区）

心衰了，还能运动吗？不少患者常疑惑，大量的运动身体承受不住，于是在生活中谨小慎微、不敢运动，甚至把卧床休息作为心衰的常规治疗之一。但专家认为，对于心衰患者而言，适当运动是非常有必要的，不仅可以增强抵抗力、提高心脏的功能水平，避免褥疮和下肢静脉血栓形成，还能减少心衰发生率和病死率，提高生活质量。那么，什么样的运动量合适心衰患者呢？一起来了解一下。

◆ 根据心功能分级定运动模式

患者可根据心功能分级来选择适合自己的运动模式：

I级：体力活动不受限制，一般活动不会引起乏力、心悸、呼吸困难或心绞痛。

心功能I级患者可不限制日常活动，但应避免过重的体力劳动。

II级：体力活动轻度受限，休息时无自觉症状，平时一般活动可引起乏力、心悸、呼吸困难或心绞痛。

心功能II级患者可不限制日常活动，但应增加休息量。

III级：体力活动明显受限，少于平时一般活动量即可引起乏力、心悸、呼吸困难或心绞痛。

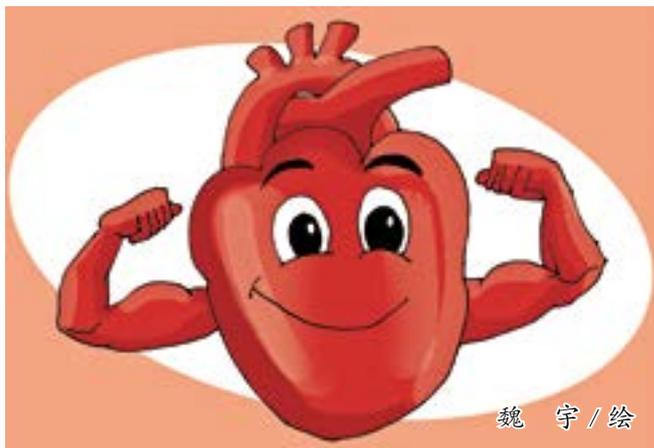
心功能III级患者应限制日常活动量，以休息为主。

IV级：不能从事任何体力活动，休息状态下也会出现心衰症状，体力活动后加重。

心功能IV级患者应绝对卧床休息，病情好转后，逐渐增加活动量。对于老年患者的运动，要以不出现心悸、气急为原则，充足的休息量可以为心脏减负。

◆ 心衰患者适合哪些运动

适宜的运动方式有打太极拳、练八段锦和五禽戏、步行、登山、游泳、骑车、慢跑等。



不适宜的运动方式有竞技性运动、局部肌肉运动，如跳高、俯卧撑、引体向上、短跑、踢足球、打篮球等。

运动时，应循序渐进，避免锻炼过度，应根据病情和心功能情况选定运动方式和运动量，要注意以下几点：

(1) 有氧运动是慢性心力衰竭患者运动康复的主要形式，有氧运动种类包括走路、游泳、骑自行车、爬楼梯、打太极拳等。

(2) 运动强度可根据心率来确定，建议慢性心力衰竭患者的运动目标心率从最大预测心率(HR_{max})的50%~60%开始。最大预测心率(HR_{max})计算公式为：HR_{max}=220-年龄(岁)。

(3) 运动时间为30~60分钟，包括热身运动、真正运动时间及整理运动时间，针对体力衰弱的慢性心力衰竭患者，建议延长热身运动时间，通常为10~15分钟，真正运动时间为20~30分钟。

(4) 运动频率为每周3~5次。

◆ 运动注意事项

(1) 运动量要渐增

当病人处于心衰发作急性期时，应以休息