

Date: 2013-11-18 Media: Apple Daily



## 每周兩小時運動防冠心病復發

【本報訊】冠心病患者接受通波仔手術後仍有機會病發，因此術後護理很重要。香港公立醫院心臟醫生協會指，據美國心臟協會及美國心臟學院基金會的聯合指引，病人在術後應參加心臟復康計劃，如每周做約兩小時的心臟復康運動，已可令冠心病相關的炎症指標下降，有助減低復發風險。

### 健心操助鍛煉體能

心臟病手術後護理很重要，該協會主席譚劍明表示，美國研究發現，冠心病病人每周進行約兩小時心臟復康運動，能減低復發機率；新加坡最新研究則顯示，病人進行為期 12 個月的心臟復康治療，包括運動鍛煉、飲食指導及戒煙輔導等，病人身體脂肪比

例、壞膽固醇及總膽固醇均有下降。

香港復康會社區復康網絡今年初推出新的心臟復康服務，除教導病友飲食控制及壓力處理外，更設計健心操運動讓病人鍛煉體能。參加者普遍認為，復康治療能幫助他們控制病情，預防冠心病復發。

42 歲的羅先生，今年 5 月在家貼牆紙時，突然出現心絞痛、冒冷汗及嘔吐，救護車送院檢查才發現，其中一條主要血管幾乎完全栓塞，需即時通波仔並植入支架。他又被同時確診糖尿病，需服藥控制血糖。他術前飲食多肉少菜，更完全沒有運動；病後才注意飲食，及定時跑步，雙管齊下已減去 10 多磅，不但擺脫大肚腩，也減低心臟病復發的危險。



■譚劍明醫生(右二)表示，每周兩小時復康運動可減冠心病復發率。