

一、前言

※為什麼三高需要運動呢？

降低血壓：幫助血管彈性、促進血液循環。

控制血糖：增加胰島素敏感度，改善血糖利用。

改善血脂：提升好膽固醇(HDL)，降低壞膽固醇(LDL)及三酸甘油脂。

體重控制：避免肥胖，減少心血管疾病風險。

提升體力與心情：減輕壓力、改善睡眠。

二、建議運動強度

※每週至少 3 次、每次至少 30 分鐘。

(或每週累計至少 150 分鐘的中度身體活動)

※以能達到出汗、覺得有點累、運動中仍能與人交談的程度(中強度)為原則，即心跳速率達到最大心跳速率的 50%~70%。

(最大心跳率計算： $220 - \text{年齡}$)

三、適合的運動種類

※**有氧運動**：如快走、游泳、騎自行車、慢跑、爬樓梯等，能提升心肺功能，有助於降低血壓、血脂和血糖。

※**肌力訓練**：彈力帶運動、伏地挺身、舉啞鈴、椅子深蹲等運動，可增強肌力和血管彈性。

※**柔軟運動**：伸展操、瑜伽、太極拳，能增加身體的柔軟度。

四、運動前注意事項

※執行運動前評估：應諮詢醫師，評估個人體能狀況和病情。

※年長者生理功能下降，如視力變差、聽力變差、肌肉無力、身體平衡感覺變差等等，運動時需有人陪同，明顯疲勞即休息。

※生病、服用鎮定藥物或合併多種藥物引起頭暈不穩，則避免運動。

※運動時須避免不安全的周圍環境，如地上有雜物、濕滑的地板、光線昏暗。

※為預防跌倒，需穿著適合的運動鞋、柔軟吸汗的襪子，避免穿著過長的衣褲。

※天氣考量：避免在極端高溫、極冷的天氣或天候不良時進行室外運動。

※三高併發症注意：若患有視網膜病變、周邊神經病變、嚴重併發症等，應避免劇烈運動。

五、運動時安全注意事項

※運動前：

*測量血壓與血糖，若血壓過高($\geq 180/100$ mmHg)、血糖過低(< 100 mg/dl)或過高(> 250 mg/dl)，避免運動。隨身攜帶糖果，以備低血糖發生時食用。

*做 5-10 分鐘暖身(伸展操)。

※運動中：

*保持「能說話」的強度(中等強度)。

*若有胸悶、心悸、頭暈、呼吸困難、頭痛等不適，應立即停止並告知醫師。

*肌力訓練應保持正常呼吸或數數字，勿憋氣出力。

※運動後

*進行 5-10 分鐘的緩和運動(慢走)、伸展放鬆(伸展操)，避免突然停止。

*補充適量水分。

六、三高運動範例

※**固定式腳踏車運動**：

使用健身用的固定式腳踏車運動，可排除戶外騎行的平衡協調、交通安全、天氣等等眾多安全因素考量。踩踏時間建議 15~30 分鐘，調整適當阻力至微喘，但不影響說話交談的強度。

運動時注意項：保持腰背直挺、適當阻力不騎快。



※快走運動：

室內：

使用跑步機執行室內快走運動，速度調整適中，保持微喘但不影響說話的強度。快走時間建議 15~30 分鐘，可扶跑步機扶手保持平衡與安全，若有任何不適可緊急停止。室內快走好處是不受天候影響，有安全裝置與扶手，但虛弱者仍建議他人陪同下使用跑步機。

室外：

選擇地面平坦無坑洞碎石無濕滑之路面，避免過熱與過冷天候下出門運動。快走速度保持微喘但不影響說話的強度，時間建議 15~30 分鐘。



※慢跑：

經歷穩定快走訓練後無不適者，可穿著適當運動鞋後執行慢跑，使用跑步機或室外慢跑，注意事項與快走相同，速度調整適中，保持微喘但不影響說話的強度，時間建議 15~30 分鐘。

七、運動訓練注意事項

※穩定持之以恆比短期高強度更重要。

※運動要循序漸進，避免過度勉強。初期運動時可以較少次數進行，若無不適，再逐次增加運動次數。

※建議與醫師及專業人員討論，找到最適合自己的運動方式

※運動後若有不適，需再詢問物理治療師，進行運動強度之調整，不必勉強進行。

八、其他建議

※搭配飲食：除了運動，也應配合「低油、低鹽、低糖、高纖」的飲食原則，並減少攝取加工食品，以有效控制三高。

※規律作息：養成規律的作息，減少久坐，並保持正向思考，有助於整體健康管理。

如對衛教指導有問題

請洽詢 中山醫療社團法人中山醫院

地址:臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號

電話: (02)2708-1166#1092 物理治療科

祝您身體健康！！



三高運動指導衛教單

現代醫療，傳統照顧