



洗腎病人的運動

桃庚聯合診所/謝祥宏醫師

飲食、運動、足量的透析為尿毒症治療三大要素，其中運動是很重要卻又常被忽略的一環。我們腎友從事運動有以下幾點效益：

1. 使體能與耐力增加。
2. 減少洗腎前的體重以及洗腎中的低血壓：
增加流汗可以適當地排出體內的水份，以及少量的鈉、鉀、鈣、尿素、乳酸及胺基酸等物質，減少洗腎前的體重以及洗腎中的低血
3. 減少心血管疾病危險：
因為運動可以降低三酸甘油酯及低密度脂蛋白膽固醇，提昇高密度脂蛋白膽固醇以及改善中、輕度高血壓，進而減低心血管疾病的風險。
4. 使體內釋放安多芬使身心平靜，比較不會憂鬱煩燥，改善失眠
5. 可以強化免疫統。
6. 減少糖尿病的機會：運動可以增加胰島素的功效，使血糖的利用正常化。
7. 減重。
8. 減少骨折的情況：因運動可增加肌力與柔軟度，強化骨質密度，
9. 增進日常活動自理能力，減少家人或照顧者的壓力。
10. 改善自我健康觀感，也比較有自信。

運動的選擇

- 儘量選擇使用大肌肉群、韻律性的有氧運動，如快走、游泳、腳踏車，或是傳統健身運動如：太極拳、八段錦、外丹功等都不錯。重點在於選擇有節奏、全身性、長時間、且低中強度的運動。
- 如果太胖或老年人下肢關節退化，可考慮低衝擊或非負重的運動型式，如水中有氧、游泳、腳踏車、划船、等，以減少下肢關節負荷。
- 年輕人在沒有前述禁忌的情況，也應適量進行肌力活動訓練，增進神經肌肉功能，有助於改善體態、平衡步態與日常活動能力。
- 對體能較差者，步行與爬樓梯等日常生活活動，也有助於下肢肌力之提昇。總之，對針對個人體能與健康狀態，儘量選擇可融入生活律作息的運動，才有可能持續規律進行。

運動的強度與頻率

腎友的運動強度可與健康人相似，通常只要能夠增加心跳率超過靜態基礎心跳數值 20-30 跳以上，就有顯著的健康促進效益。如果無法運動如此激烈，則輕鬆運動但時間延長也是有助益的。間歇運動(短時間較高強度運動間隔穿插低強度運動)兼顧強度、時間、安全與樂趣，以步行為例：以微喘但仍可談話的程度快走 1 分鐘，接著慢走幾分鐘讓心跳恢復到 100 跳左右，然後再快走，如此交替持續至少 10 分鐘以上，每天累積至少 30 分鐘到一小時，可行且效果更顯著。

至於運動的頻率，目前建議至少每週運動 3-4 次，國外一份研究，追蹤了 13 位腹膜透析腎友，他們固定每周三天的有氧運動課程，觀察 12 周後，運動耐力提高了 16%，自我健康的觀感也提昇。所以最好將運動變成一種習慣，例如走樓梯取代電梯、捷運代替開車、晚上散步取代看電視等，反而比久久去一次健身房好。至於運動的時間，根據不同的運動強度，若比較激烈的每次 20-40 分鐘即可，而緩和的運動可能需要 40-60 分鐘不等。但針對體能不佳，沒有規律運動習慣者，可依上述間歇運動原則，每次運動時間較短，中間穿插休息，隨體能改善情況再逐漸延長運動時間，減少休息時間。

運動注意事項：

- 運動訓練前應接受完整詳盡的健康檢查，尤其是檢查是否有潛在的心臟疾病、血管疾病、骨關節疾病及其他可能的併發症。不同的併發症有不同的運動注意事項與建議，必要時應與醫師作討論。
- 洗腎病患幾乎同時會有所有冠狀動脈疾病的危險因子，因此運動處方必須慎重。建議運動一律以低強度有氧運動開始，如間歇性活動，再逐漸增加強度與時間。快走、游泳、腳踏車都是有益的選擇。
- 已知有慢性併發症(例如曾經心肌梗塞、腦中風、下肢動脈阻塞、骨折開過刀等)，通常不參加各種激烈的體能活動。但是，適當參與運動有助於提昇或維持身體功能、肌力與柔軟度，因此運動前詳細的健康與體能評估非常重要。已知有心血管疾病的患者，最好在心臟復健部門專家監督下運動。
- 如果運動中常出現腳酸麻須休息的情況，要小心是週邊血管疾病或者是腰椎有狹窄或骨刺的情況，應詢問醫生並且必要時須進一步作檢查。
- 有糖尿病的患應注意雙腳的保護，選擇適當的鞋子和襪子，運動後要檢查是否有傷口並處理。
- 平常不活動的銀髮族，突然激烈運動時發生心臟病與中風的風險較高。建議先以低強度運動開始，並緩慢增加強度，而改以增加運動時間和頻率達到改善體能的目的。

結語

運動對腎友而言是重要但常被乎略的課題，適當的運動不但可以提昇生活品質，更可以減少心血管疾病或其他併發症。因此我們要選擇低強度的有氧運動，隨體能改善情況再逐漸延長運動時間、頻率與強度。運動前最好先接受完整詳盡的健康檢查，尤其是檢查是否有潛在的心臟疾病、血管疾病、骨關節疾病及其他可能的併發症。不同的併發症有不同的運動注意事項與建議，必要時應與醫師作討論。如此才能達到運動健康的目的。

參考資料：

陳俊忠等著，(2002)；體適能指導手冊。中華民國有氧體能運動協會。陳俊忠編譯，(2003)；哈佛經驗-運動與健康。易利圖書有限公司。