



血液透析病人 適合運動嗎？

撰文◎透析中心護理長 劉玉惠



六十八歲的陳先生接受規則血液透析約八年，近期常因疲倦、無力等因素，精神狀態愈來愈差，原本想說這是因為長期洗腎，而不以為意。最近發現從坐在椅子上站起來變得費力，抹布也擰不乾，如此情況已經影響日常活動了。

醫師聽完陳先生的敘述，便建議他應慢慢開始進行運動，以提升體能。然而陳先生疑惑地表示：「我長期在洗腎治療，這樣的我還適合做運動嗎？」

為什麼透析病人需要運動？

末期腎臟病病人常因體內毒素上升、貧血、電解質不平衡等相關的肌肉和神經病變，會引發肌肉耗損而導致肌力下降，疲憊是血液透析病人常見症狀之一。研究調查發現有 30.7% ~ 54.4% 的血液透析病人呈現高度疲憊，尤其是血液透析時間大於二年及年齡大於六十歲的病人，過度疲憊是最困擾的併發症。一旦疲倦增加，活動力亦隨之下降，於是影響生活品質度，導致較高的死亡率。

透析病人運動的好處

- 一、促進新陳代謝，強化免疫系統。
- 二、增強肌肉力量及關節的功能，使運動耐力增加。
- 三、改善高血壓對抗心臟血管病變的罹患機率。
- 四、增加胰島素的功效，使血糖的利用正常化。
- 五、使體內釋放安多芬，心情平靜，較不會憂鬱煩躁。

透析病人的運動原則

- 一、運動強度及類型因人而異，身體狀況不佳時勿勉強運動，應立即休息，注意安全。

- 二、採漸進式活動，從輕度活動開始，再慢慢增加運動強度及時間。每項動作請緩慢進行，不可急促，運動過程中，保持呼吸吐氣，不憋氣。
- 三、「漸進式」的訓練原則，運動前後進行暖身及緩和運動，避免運動傷害的產生。
- 四、持之以恆，目標每週至少三次、每次約三十分鐘，但仍需依自己的體能狀況進行適當的運動。
- 五、視需要與復健科醫師討論評估後，依照個人的身體狀況，再訂定運動的強度。

透析病人可以做哪些運動？

- 一、運動的種類：有氧運動對長期透析的病患而言是最有益的運動，其中以騎腳踏車效果最佳，再者是散步、游泳、登階等。應採分段式活動法，五分活動、五分休息，

要避免讓血壓升高的運動，如舉重，激烈的運動，如短跑、跳繩。

- 二、年紀大或關節不好的人則以柔性運動（氣功、瑜伽、散步）較佳。
- 三、避免從事身體碰撞的運動，以免傷到瘦管；或對骨骼負擔太重的運動，如舉重。

保持運動 洗腎者更健美

在一般人印象中，洗腎病人總是病懨懨、沒有生氣的樣子，其實可以透過規律運動讓肌肉耐力和肌力提升，進而增加體能和生活品質。不過若在運動前有胸痛、心悸、喘、暈眩等心肺相關的危險症狀，或者其他疼痛問題，請務必找醫師討論，經過專業諮詢後再開始或是繼續運動。期望有效、安全，並且可以滿足每位腎友的生活習慣運動方式，才能產生最好的效果，讓洗腎者既有活力，也更健康。 

