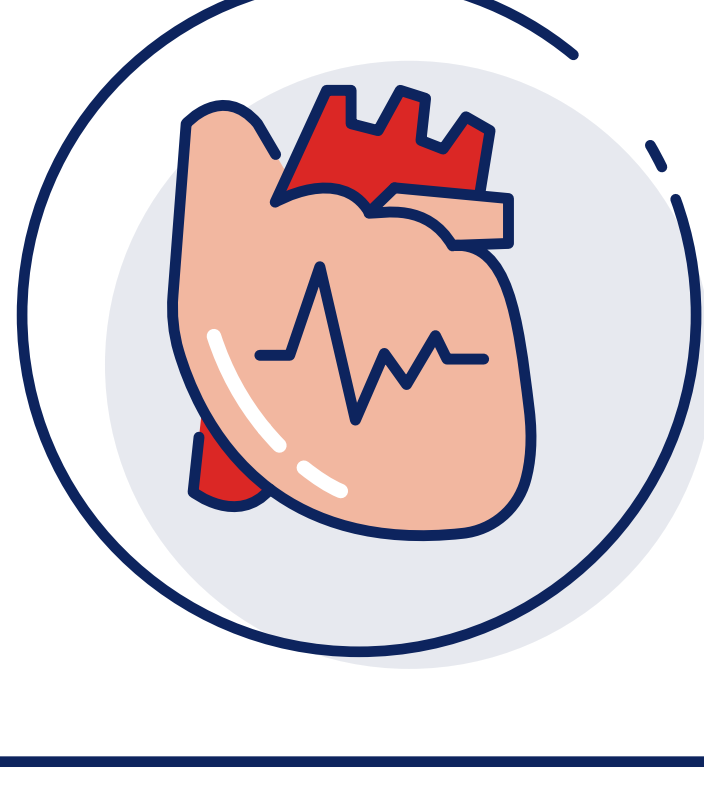


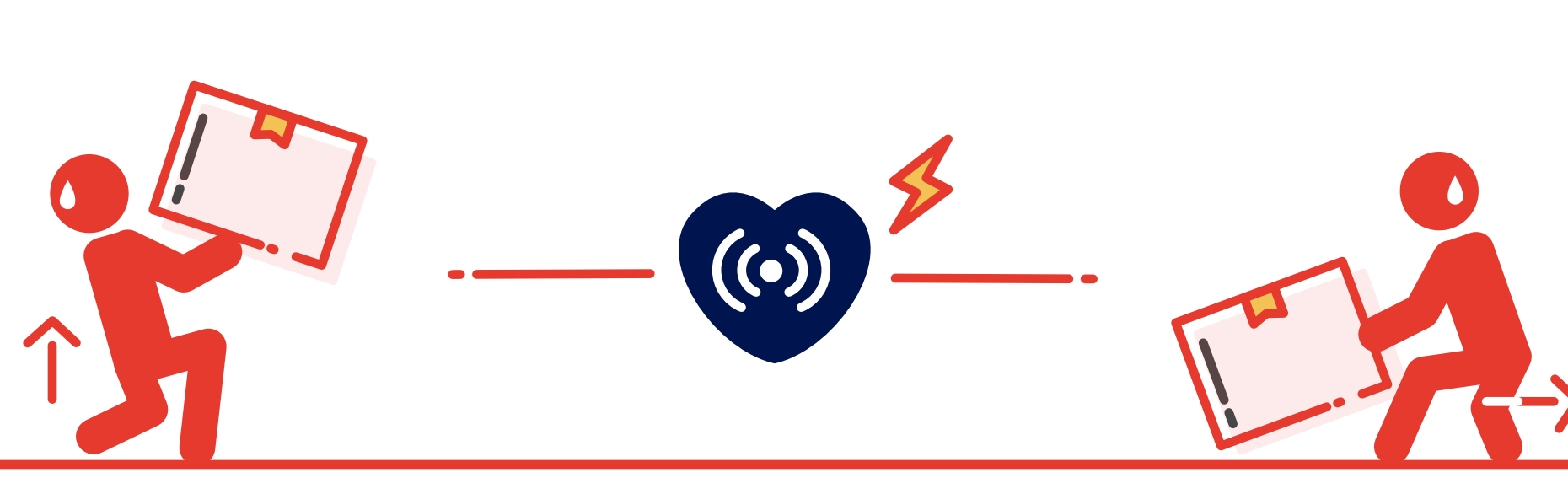
由「心」出發



日常生活運用各樣省力的技巧，
減低身體和心臟負荷¹

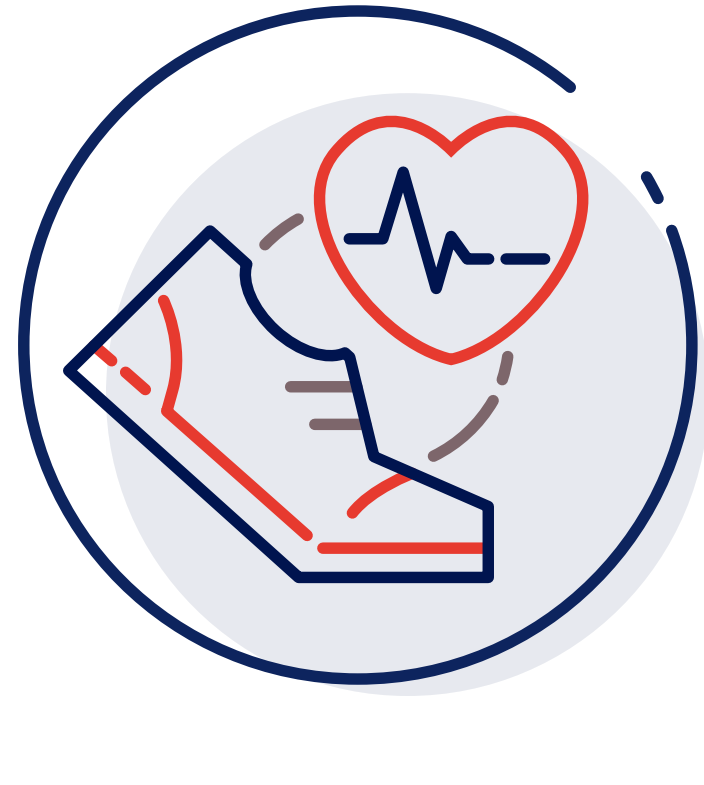


- 減慢生活節奏，要有足夠休息
- 掌握呼吸節奏，安排輕鬆和費力的活動互相交替
- 避免彎腰，保持腰背挺直
- 以「推」為主要動作
- 常用物品可放於易於存取的地方
- 多用工具作輔助，如手推車、浴椅等



- × 操之過急
- × 耗力動作，如「拉」、「舉」、「抬」
- × 站立過久

運動健「心」



運動既能改善心血管健康，更帶來各種好處，
有效減低心臟病復發的機會^{1,2,3}



運動時的注意事項：

運動前¹

穿著舒適衣履，帶備「劑底丸」及飲用水

透過使用手提心電圖儀器每天記錄及上傳心電圖到手機應用程式

身體不適、作息不夠時應避免運動

避免在炎熱或寒冷的環境下做運動

可量度靜態心跳率及血壓作參考之用

先做足夠熱身運動 (warm up exercise)

保持心情放鬆，呼吸暢順。
留意身體有否出現以下症狀：

- 發冷
- 出冷汗
- 心口痛
- 腳腫
- 心跳過快

運動時¹

注意心跳率

心跳太快、太慢，或不規律的跳動時
可先放慢運動，然後稍作休息

心口痛時，請停止運動，
並坐下服用「劑底丸」

假若情況未有改善，立即致電 999 及
召喚急救服務

運動後^{1,2}

最後應做緩和運動
(cool down exercise)，保護心臟

充足休息

補充水分和電解質

量度身「心」



檢查身體指數及相關分析，
了解身體狀況，改善生活習慣

身體質量指數 (BMI)

BMI 是測量體脂的指數，
用作釐定體重是否達到健康目標⁴

BMI 計算方式⁴

BMI = 體重 (公斤) / 身高 (米) ²		
標準	過重	肥胖
香港 23 以下	23 或以上- 26 以下	26 或以上
西方 25 以下	25 或以上- 30 以下	30 或以上

參考資料：

1. 屯門醫院心臟康復團隊. 護心錦囊 Available at: <https://www3.ha.org.hk/ntwc/pep/2016/03.pdf> (Accessed November 01, 2020).
2. Center for Health Protection, Department of Health. Exercise Prescription Doctor's Handbook. Available at: https://www.chp.gov.hk/archive/epp/files/DoctorsHandbook_fullversion.pdf (Accessed November 01, 2020).
3. Fletcher GF, Landolfo C, Niebauer J, et al. Promoting Physical Activity and Exercise: JACC Health Promotion Series. J Am Coll Cardiol 2018; 72(14): 1622-1639.
4. American Heart Association. (August 01, 2014). Body Mass Index (BMI) In Adults. Available at: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/bmi-in-adults> (Accessed October 30, 2020).