



## 血液透析病人與運動

血液透析病人常因為貧血及尿毒症相關的肌肉病變與神經病變，導致肌肉耗損及過度疲憊，限制了活動的耐受力，或是有所顧忌而不敢輕易嘗試，因而選擇不運動的生活型態，長期下來造成心肺功能下降。

統合研究顯示，有氧運動訓練能增強血液透析病人之肌肉強度，改善最大攝氧量、有氧代謝能力、心血管功能及生活品質，規律的身體活動對身心健康有正面影響，可降低疾病風險及減少死亡率發生。

### 一、規律運動對透析病人有哪些益處？

(一) 增加血液透析的效率 可增加血液循環排除更多廢物及水分

(二) 強化肌肉骨骼，增加體力及肌力。

(三) 促進新陳代謝，強化免疫系統。

(四) 增加胰島素的功效，降低血糖。

(五) 改善高血脂。

(六) 穩定血壓。

(七) 促進食慾。

(八) 促進排汗。

(九) 改善貧血。

(十) 改善血管通路。

(十一) 減輕緊張情緒，讓身心平靜，並增進睡眠。

### 二、運動的步驟及時間：

(一) 先測量血壓、心跳、呼吸，評估自己適合哪些運動。

(二) 做5-10 分鐘柔軟操，放鬆關節，讓血液循環活絡起來。



(三)每次須20-30 分鐘，才能達到運動效果，保持一小時運動，一週三次，每次大於40 分鐘。

(四)運動結束後，做5-10 分鐘緩和操，使呼吸、心跳逐漸緩和，30 分鐘後再測量血壓、心跳、呼吸。

### 三、 透析病人適合做哪些運動？

(一) 體操：預防關節及肌肉老化，讓平常不太活動的部位，尤其關節部位可達到伸展。



(二) 走路：可以鍛鍊腳部及腰部，配合自己的速度，每天步行 30 分鐘，也有助於排便。



(三) 韻律體操：配合音樂節奏，使身體輕鬆自然、心情愉快，渾然忘卻時間，不自主恢復體力。

(四) 球技運動：可增進體力，某些球類運動可增進腕力，並可與朋友交





流。

- (五) 騎腳踏車或郊遊：可訓練腳部肌肉。
- (六) 慢跑與跳繩：可鍛鍊腳力、加強心臟、預防血管老化，並可培養耐力。
- (七) 深呼吸及腹式呼吸：可比一般正常呼吸的十倍空氣量進入肺臟，尤其是腹式呼吸可使呼吸系統更健康。

#### 四、若您有下列情況，請立即停止運動：

- (一) 有感冒的感覺或正在感冒中。
- (二) 因炎症而發燒。
- (三) 發生肌肉扭傷、挫傷或受傷。
- (四) 腹痛、嘔吐。
- (五) 血壓比平常高或低很多。
- (六) 手術後。
- (七) 有心悸、胸悶或呼吸喘之情況。
- (八) 身體部位有出血情形。
- (九) 覺得身體特別感到疲倦不舒服時。

#### 參考文獻

林文綾 (2012) 血液透析病人的運動訓練。台灣腎臟護理學會雜誌，11 (3) 8-15。

席美玲、沈永芳、陳意超、韓湘芳、鍾玉珠 (2016) 血液透析病人規律運動行為及預測因子之探討。護理雜誌，63 (1) 78-86。

劉淑樺、林秋菊、葉淑惠、周偉倪、陳彰惠 (2002) 運動訓練對血液透析病患之成效。台灣醫學，6 (2) 129-142。

Sawant,A., House,A.A., & Overend,T.J. (2014). Anaboli

effect of exercise training in people with end-stage renal disease on hemodialysis: A systematic review with

meta-analysis. *Physiotherapy Canada*, 66(1), 44–53.

<https://doi.org/10.3138/ptc.2012-59>

方進隆(2020)·慢性腎臟病人的體適能與運動指導·*運動生理週訊*， 405，  
37-41。

### 護理指導評值

#### 是非題

1. ( ) 運動有益身體健康
2. ( ) 每周3次運動
3. ( ) 身體不適應停止運動

#### 選擇題

4. ( ) 運動的好處下列何者為非 (1) 改善高血脂 (2) 穩定血壓 (3) 放鬆心情 (4) 提升血糖
5. ( ) 透析適合的運動 (1) 散步 (2) 激烈跑步 (3) 高空彈跳 (4) 高山攀岩
6. ( ) 何時暫停運動 (1) 發燒及炎症反應時 (2) 胸悶胸痛時 (3) 身體出血或手術後 (4) 以上皆是

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(○) 2.(○) 3.(○) 4.(3) 5.(1) 6.(1)