

醫療保健新知

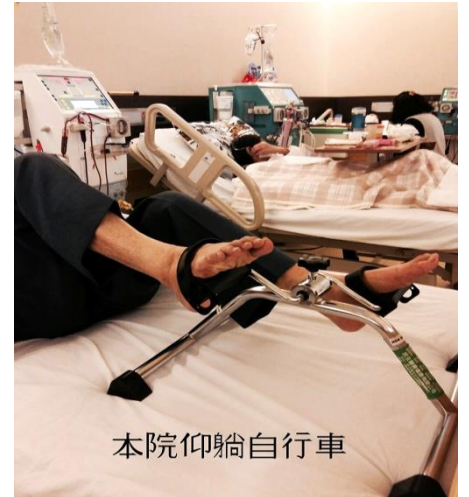
- 透析期間（洗腎中）運動好處多多
- 根據歐洲腎臟協會 - 歐洲透析和移植協會 104 年 6 月 10 日於英國倫敦所發表最新研究報告指出，個人化的運動計劃納入常規透析能提高肌肉力量（強度），耐力和生活品質，持續運動只要“超過 1 年，會發現腎友的穩定度顯著的改善。作者更解釋說，“通常在透析患者，健康狀況逐漸下降，因此，如果做一些事情，保持健康狀態，實際上是非常好的”。



- 此研究計畫收集了 46 位的的透析患者。平均年齡為 63 歲，有許多合併症，有 3 例患者曾接受截肢。運動計劃包括 30 分鐘的肌肉群和 30 分鐘的耐力訓練（仰躺騎自行車），在仰臥位自行車測力計訓練的病人，每週兩次為 5 年，依照個人體質，調整運動強度。46 位參加者中，36 位完成 1 年的研究和 20 位完成 5 年。遵從性越高者，改善程度顯著（達到 55% 的改善率）。在中等遵從性，雖不如前者的效果，還是看到一些肌肉群的改善（約 45% 的改善率）。而且在頭 3 個月就已很好的改善。對身體功能和生活質量也有顯著的改善，範圍從 11% 至

31%。另外對原來身體虛弱的病人比原來身體機能較強的患者有更大的改善。

作者最後強調，透析病患運動效果的成功與否，最主要的關鍵還是在於病患的“動機”，也就是說知道運動是對自己好的，也想要認真運動的，成功率通常會比較高，當然一同運動的其他透析病患及全體醫護人員也佔了很重要的角色。



本院仰躺自行車

- 過去一兩年，已有很好的流行病學研究及隨機對照研究顯示，運動能改善健康及活動力與改善體質、透析效率、及憂鬱症以及正常的肌肉合成代謝和強度的反應。有關運動，在前幾期的腎友週報也陸陸續續報導過，這篇主要是強調透析中（洗腎當中）肌力與耐力的訓練，本院也引進了簡易仰躺自行車（如圖1），有了以上實證醫學的依據，值得腎友多多利用方便又實用的運動方式，讓身體及透析品質越來越好。

➤ 圖1. 耐力訓練



本院仰躺自行車

圖2. 肌力訓練：



大家一起來運動

資料來源：新竹安慎診所洗腎室 林文雄醫師 提供