

心脏复建 (Cardiac Rehabilitation)

什么是心脏复建？

心脏复建是一项旨在帮助您在心脏事件或手术（如经皮冠状动脉介入术，简称 PCI）后恢复的计划。它的目标是帮助您恢复体力、回归日常生活，并减少未来心脏问题的风险。

心脏复建的目标

- 帮助您了解并管理您的心脏状况
- 改善整体心脏功能和耐力
- 协助您安全、独立地恢复日常生活
- 降低未来心脏问题的风险
- 改善心理与情绪健康

康复计划包括：

- 体力活动咨询与运动训练
- 心脏健康生活教育（如饮食、药物依从性）
- 情绪与心理支持
- 日常生活任务管理指导

职能治疗师（OT）在心脏复建中的角色

职能治疗师可以帮助您：

- 安全地恢复日常生活责任与活动
- 学习调整方法以重新参与日常活动
- 恢复身心，信心与健康

以下是心脏复建教育内容，关与 PCI 手术后的恢复过程。

PCI 手术后日常活动注意事项

手术后 前两周：

避免	<ul style="list-style-type: none">✗ 举重、激烈活动或运动✗ 用受影响手臂提超过 5 公斤
可以继续	<ul style="list-style-type: none">✓ 恢复日常生活活动✓ 适当休息与恢复

两周后：

- ✓ 慢慢恢复所有活动 - 务必注意节奏，适时休息与恢复

恢复性生活：

若您能无胸痛或呼吸困难地爬两层楼或快走，即可恢复性生活。

恢复驾驶：

心脏病发作或手术后驾驶可能有风险。

请遵照医生建议，或在医生允许后再恢复驾驶。

警讯信号

常见症状包括：

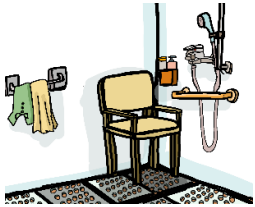



- 胸痛（胸口中央有刺痛或紧绷感）
- 疼痛放射至下巴、颈项、肩膀、手臂或上背部
- 呼吸急促
- 头晕
- 过度出汗
- 心悸
- 想吐或呕吐
- 虚弱

若出现以上任一症状，请立即就医。

调整日常活动以节省体力

心脏事件后，疲劳可能影响独立生活。

您可以练习以下能量节省技巧来减少体力消耗：

姿势	<ul style="list-style-type: none">• 尽可能坐着完成任务 (如洗衣、备餐)• 减少重复的高举或过低弯腰动作• 正确使用身体姿势（如抱孩子时）• 将常用物品放在方便伸手的位置	 <p><u>例如</u> 洗澡：准备一把椅子，并将常用物品如肥皂、洗发水和毛巾放在触手可及的地方。</p>
计划	<ul style="list-style-type: none">• 制定每日/每周计划表• 记录容易感到疲劳的时间或活动• 事先准备所需物品• 提前计划辅助工具以减少体力消耗	 <p><u>例如</u> 准备餐食：计划一些烹饪方法简单的食谱，并使用辅助工具，如电动搅拌器。</p>
优先级	<ul style="list-style-type: none">• 先完成必要与重要的任务• 分配或减少不太重要的任务• 移除不必要的活动	 <p><u>例如</u> 分配任务（例如洗衣服）：如果您还有其他重要任务，如就医，可以将这些任务委托他人完成。</p>
节奏	<ul style="list-style-type: none">• 在任务之间安排休息• 在轻松任务与重任务之间进行• 感到疲劳时立即休息	 <p><u>例如</u> 慢慢步恢复运动，同时注意胸痛或呼吸急促的情况。</p>

压力管理

压力是身体在面对困难情境时的自然反应，可能来自家庭、人际关系、工作或健康（如心脏事件）。



长期或过度压力会对健康造成负面影响，例如高血压、抑郁、焦虑或延长心脏康复。

良好的压力管理有助于康复并提升整体健康。

管理压力的关键点

- 注意自己感到压力的时刻
- 采取积极、健康的方式来应对
- 明白寻求帮助是可以的



不同压力的表现

<p>身体</p>	<ul style="list-style-type: none">• 经常头痛或消化不良• 血压与心跳升高• 容易疲倦、睡眠困难	<p>情绪</p>	<ul style="list-style-type: none">• 坐立不安、不耐烦• 感到绝望或无价值• 情绪起伏大
<p>心理</p>	<ul style="list-style-type: none">• 注意力差• 经常忘事• 一整天都在担心	<p>行为</p>	<ul style="list-style-type: none">• 减少与家人朋友的互动• 暴饮暴食或没胃口• 拖延或逃避任务• 借助酒精或吸烟

管理压力的好方法

1

放松与自我照顾

- 冥想、正念、瑜伽、写日记
- 确保您有足够营养和充足睡眠



2

休闲活动

- 参与喜欢的活动（散步、阅读、烹饪）
- 报名社区课程学习新的运动或技能



3

与社交圈交流

- 与家人朋友谈心、寻求协助



4

寻求专业帮助

- 如感到无法应对压力，请向医疗专业人员或辅导员求助



心脏复建是您康复过程中的重要部分，为您的身心健康带来长期益处。
遵循心脏康复建议，就是迈向健康生活的第一步。

黄廷方综合医院 (Ng Teng Fong General Hospital)

地址: 新加坡裕廊东 1 街 21 号, 邮编 609606

热线: (65) 6908 2222

咨询: contactus@nuhs.edu.sg

预约: appointment@nuhs.edu.sg

网站: www.ntfgh.com.sg

本手册内容仅供教育用途, 不可替代专业医疗诊断或治疗。如有健康、体能或疾病相关问题, 请咨询医生。

© 2025 黄廷方综合医院版权所有。未经黄廷芳综合医院事先许可, 本出版物的任何部分不得复制或传播。未经黄廷芳综合医院事先许可, 本出版物的任何部分不得复制或传播。

资料截至印刷时 (2025 年 11 月) 准确, 内容如有更改, 恕不另行通知。