

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>例如 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>例如 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>例如 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>例如 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。

管理压力的关键要点

- 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

身体	<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	情绪	<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
心理	<ul style="list-style-type: none">• 注意力差• 经常忘事• 一整天都在担心	行为	<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
- 确保您有充够营养和充足睡眠



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



心脏康复是您康复过程中的重要部分，能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。