

進行冠狀動脈繞道手術後，在恢復期保持活動十分重要；但也不可過度活動也有部分重要事項需要注意。

1. 定期回心臟科及復健科接受追蹤檢查或治療及務必常規服藥記錄每日血壓值。
2. 運動前、後均需測量您每分鐘的脈搏次數及規律性，運動前、後至少要有 3 ~5 分鐘的暖身或伸展運動。
3. 運動中如有稍喘的感覺時，應配合深呼吸運動；若有頭暈、喘、胸悶、胸痛…的情況，應立即停止運動。
4. 外出運動時，請隨身攜帶硝酸甘油含片，在運動中若有心絞痛時可馬上服用。
5. 繞道手術多以正中胸骨切開的方式進行，患者於術後三個月內切勿執行擴胸、舉手過肩或可能壓迫胸口的運動，以免影響骨骼及組織癒合。活動應以漸進式方式進行，以不胸悶、不過度疲勞為主。
6. 運動中、後最大心跳數應不比休息時心跳數高 20 下以上或少 10 下以上。
7. 血氧飽和度 < 90%，心跳每分鐘比原先超過 20 下，心跳超過 120 下，應停止活動，坐下或靠牆並做深呼吸或圓唇呼吸。
8. 運動後收縮壓勿超過 200 mmHg，舒張壓不可超過 110mmHg，運動後收縮壓正負不得超過 30mmHg，舒張壓正負不得超過 15mmHg。
9. 避免閉氣用力之運動方式（如用力解大便），或提重物、舉重…等。

手術後天數	可執行的復健活動
1-2 天	1. 適合於病房中活動，如站立、坐在椅子上四肢活動。 2. 可配合呼吸訓練器練習呼吸運動(每小時 5~10 次)。
3-4 天	同樣於病房中活動，可加入短距行走、原地踏步並配合呼吸訓練，可逐步增加距離至 30-60 公尺。
5-6 天	逐漸增加行走速度及時間(約 5-10 分鐘)，可嘗試在人陪同下爬一層樓梯。
第 7 天	逐漸增加行走速度及時間，可嘗試在人陪同下爬兩層樓梯。

資料來源：

冠狀動脈繞道手術復健 - 奇美醫院：

[http://www.chimei.org.tw/main/cmh\\_department/59012/info/5100/A5100222.html](http://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/59012/info/5100/A5100222.html)

