



運動訓練 重病者再工作

【本報訊】五十歲的盧先生前年年中突然感到體力急速下降、呼吸急促及失眠，初時只以為是工作過勞，其後情況惡化，醫生檢查後赫然發現其心跳每分鐘達一百八十次，心臟嚴重衰竭。他在住院期間曾數次心跳停頓，徘徊生死邊緣，其後雖出院但元氣大傷，體重暴跌九十磅，上落樓梯也有困難。他去年參加復康運動訓練後，體質日漸改善，並重投工作崗位。

體重曾跌逾 80 磅

盧先生從事物業管理工作，經常到不同地區視察，發病初期感到疲倦乏力，也不以為然。他坦言一直不注重飲食健康，早年任職日資公司時，幾乎每星期有五日，皆與同事把酒共歡，體重最高峰時達二百五十磅。直至被診斷患上心臟衰竭，先後兩次接受「通波仔」手術，期間曾數度心跳停頓，須以電擊急救。

他出院後因不認識病情護理，去年又再入院三個月，更患上肺炎，「成個人好消瘦，跌到一百六十幾磅，出入要用拐杖，隔一、兩分鐘就氣喘，樓梯都行唔到。」可幸接受四至五個月的復康運動訓練後，體力回升三至四成，由以往只可行半層樓梯，到現在行三層樓梯及走山坡也不覺氣喘，更可重新工作。

另一名患者易先生於去年五月發病，當初以為是感冒，求診時發現心臟脹大，病情於短短兩、三星期轉差，坐着十分鐘便感氣促，須以氧氣機協助呼吸。幸最後他順利出院，須以藥物控制病情，但體質已大不如前，行數步要休息。直至按醫護人員倡多做帶氧運動及嚴格戒口，現時活動能力幾與常人無異。

本文轉載自香港星島日報 – 2008 年 11 月 24 日

如有任何查詢，可電郵至：info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。