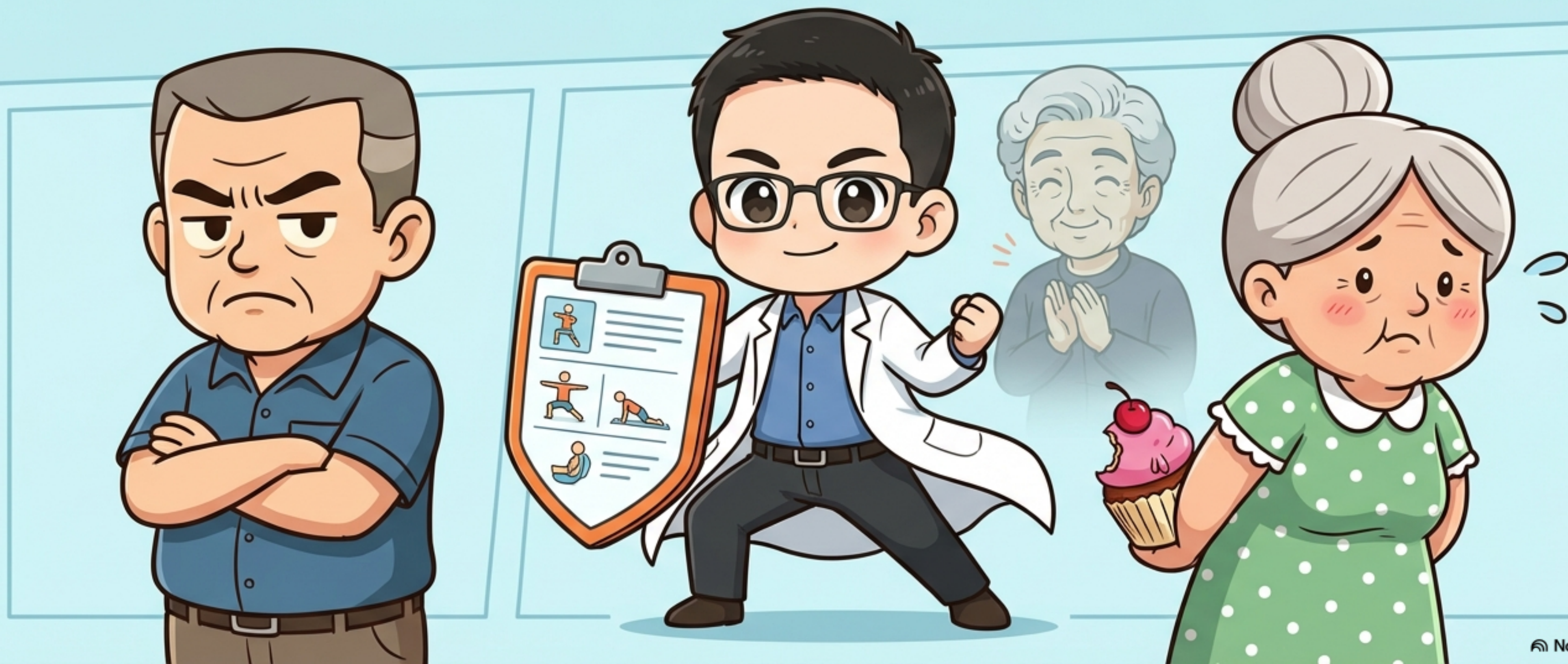


腎利人生：張醫師的運動處方籤

輕鬆讀懂慢性腎臟病患的運動指南





醫生說我腎不好...我看我還是整天躺著休息，才不會傷元氣。

老伴，整天躺著好像反而更沒精神耶...

哎呀！人生苦短，吃點甜食壓壓驚嘛！

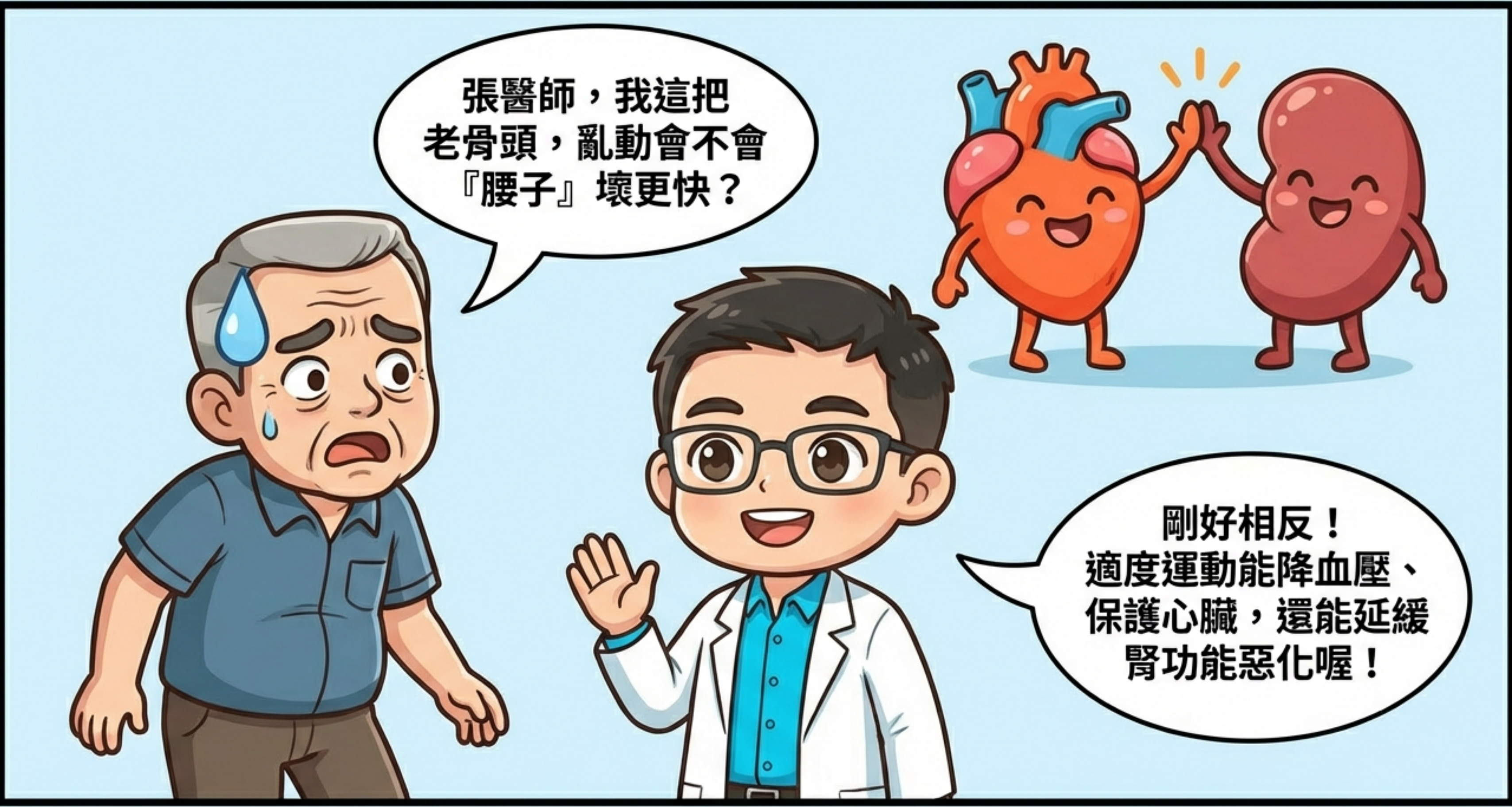
S-ABCDE

S：限鈉
A：限酒
B：控制體重
C：戒菸
D：飲食調整
E：規律運動

等一下！
不動反而更糟糕！
想護腎，要記住口訣
S-ABCDE！

什麼口訣？





張醫師，我這把
老骨頭，亂動會不會
『腰子』壞更快？

剛好相反！
適度運動能降血壓、
保護心臟，還能延緩
腎功能惡化喔！

國際指引建議每週 **150分鐘** 中等強度運動。

150分鐘?!
太久了吧!

150分鐘

別怕！拆解成
每週 5 天，每天 30 分鐘
就容易多了！

Mon					Tue					Wed					Thu					Fri				
✓					✓					✓					✓					✓				
30 min					30 min					30 min					30 min					30 min				

強度要達到『中等』。
像是快走、騎腳踏車。

測試標準：
『能講話，但無法唱歌』
這種有點喘的程度最好！

Talk Test

能講話



無法唱歌



能講話

也就是說不能邊
走邊唱卡拉OK？
懂了！

像王伯伯這樣的長輩，除了走路，
還要加強『神經動作訓練』預防跌倒。

這是練功夫嗎？

是太極拳、瑜珈
或平衡訓練！
能增加身體協調性。

**注意！
運動前一定要量血壓！**

如果收縮壓 > 160 mmHg，
請暫停運動，先休息或
服用藥物！



安全第一！





別急著衝！記得 暖身 -> 運動 -> 緩和 的三部曲，
才不會受傷喔。



1. 暖身 (Warm Up)



2. 有氧運動
(Aerobic Exercise)



3. 緩和 (Cool Down)

為了健康，
我把蛋糕換成蘋果！

林阿姨，運動要配合
飲食！少鹽適量蛋白，
效果更加倍。



現在健保也有給付新型
排糖藥 (SGLT2i) 給慢
性腎臟病患，能保護心
臟和和腎臟。

這就是我們常說的
『控糖、護心、保腎』
鐵三角！



Ooh!

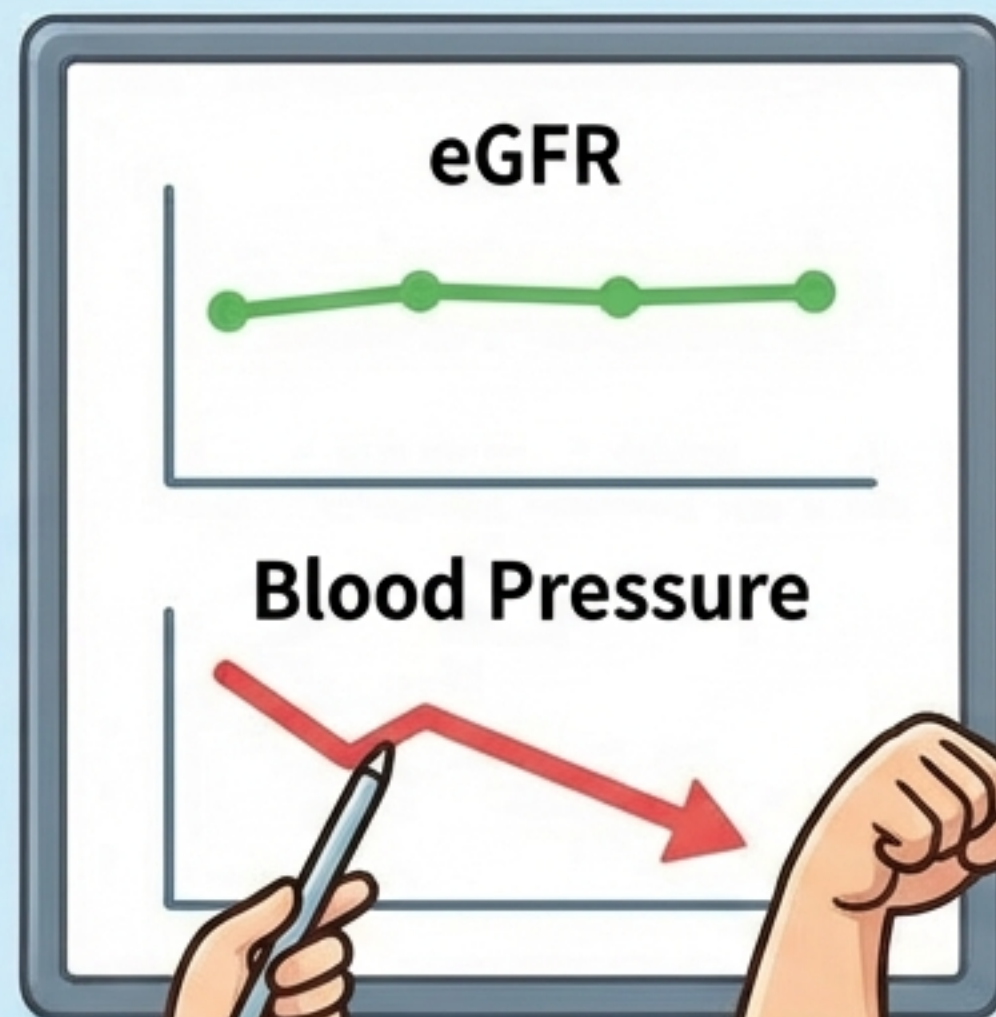
咦？走一走精神真
真的變好了，腳也
比較有力。

而且我們還能邊走
邊聊八卦，哈哈！



王伯伯，您的血壓
控制得很好，腎功
能也穩住了！

醫生，我現在不是
『生病的老人』，是
『運動的壯年』啦！



記住這些原則，
一起過『腎』利
人生！

1. 時間: 每週 150 分鐘 (30分 x 5天)
1. 時間: 每週 150 分鐘 (30分 x 5天)
2. 強度: 可說話、不能唱歌
3. 種類: 有氧 (健走) + 平衡 (太極)
4. 安全: 血壓 > 160 mmHg 暫停
5. 配合: 規律用藥 (SGLT2i) + 低鹽飲食

