

洗腎不再「皮在癢」！

邊洗邊動，找回舒適好生活



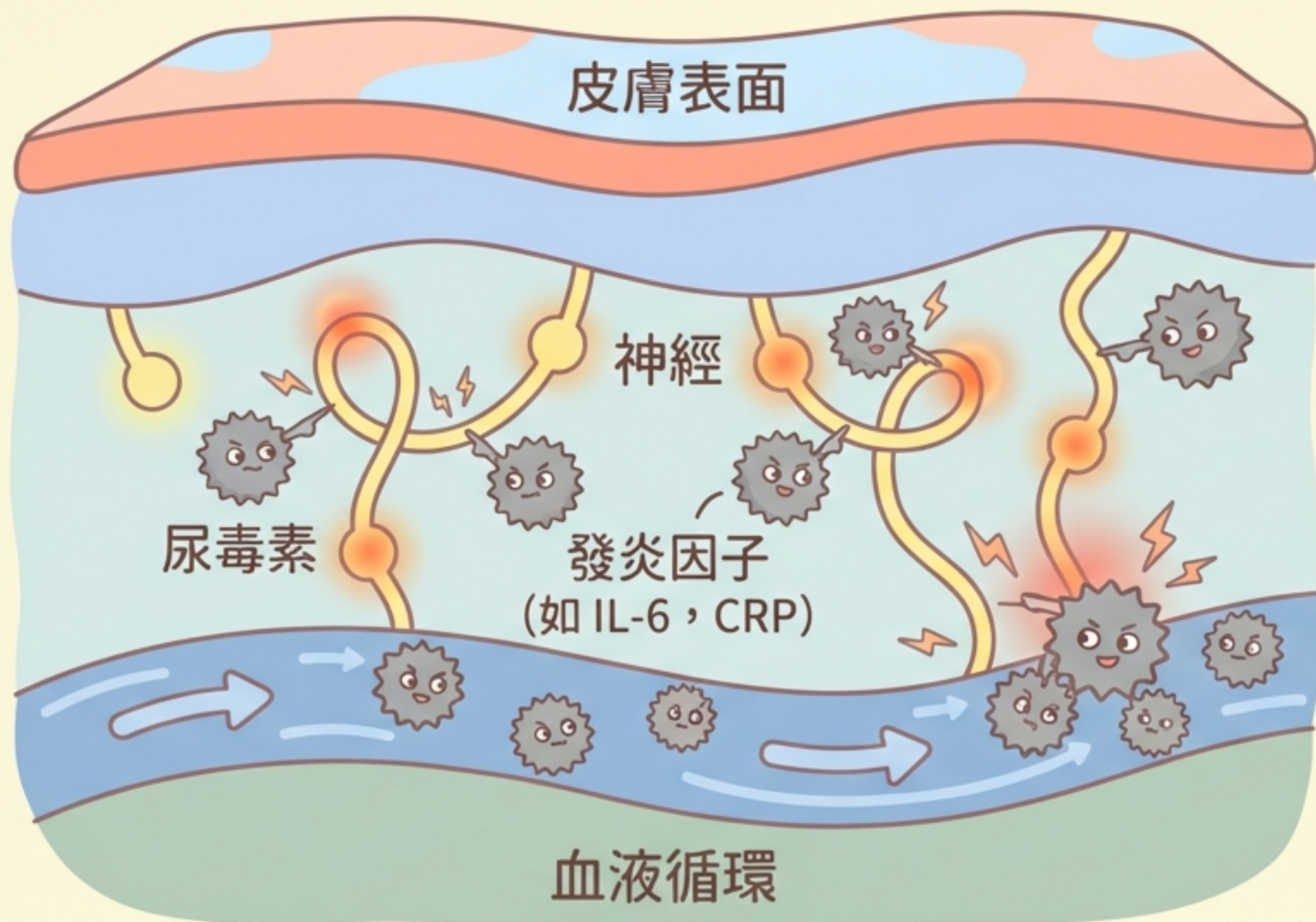
騎腳踏車的神奇功效



透析時，您也有這些煩惱嗎？

- 💧 皮膚總是癢癢的：抓到破皮還是癢，晚上睡不好？
- 💧 洗完覺得好累：像跑了馬拉松，只想回家睡覺？
- 💧 時間好漫長：躺在床上 4 小時，只能發呆或睡覺？

為什麼會癢癢的？



體內的「搗蛋鬼」：
尿酸素與發炎因子（如
IL-6，CRP）在作怪！

循環不夠快：當血液循環
不好，這些壞東西容易
沉積在皮膚下，刺激
神經讓您覺得癢。

救星登場：洗腎中的「臥式腳踏車」

躺著就能做：不需要起身，安全又輕鬆。

專業推薦：這是國際腎臟病醫學指引推薦的「透析中運動」。

神奇效果：只要輕輕身輕踩，幫助身體大掃除！



加速血液循環，毒素洗得更乾淨！



血流慢 = 洗不乾淨

增加血流量：踩腳踏車讓心跳稍微加快，像洗衣機加強運轉。



血流快 = 深層清潔

沖出毒素：把躲在肌肉角落的毒素「沖」出來給機器過濾。

證據說：增加血流量，可以顯著降低搔癢的感覺！

趕走發炎，皮膚更乖巧



安撫免疫系統：運動
能降低身體的發炎指
數。

修復血管：增加內皮前
驅細胞（EPCs），讓
血管更健康。

結果：發炎少了，皮
膚自然就不吵不鬧（不
癢）了。

真的有效嗎？數據會說話

搔癢程度



沒運動

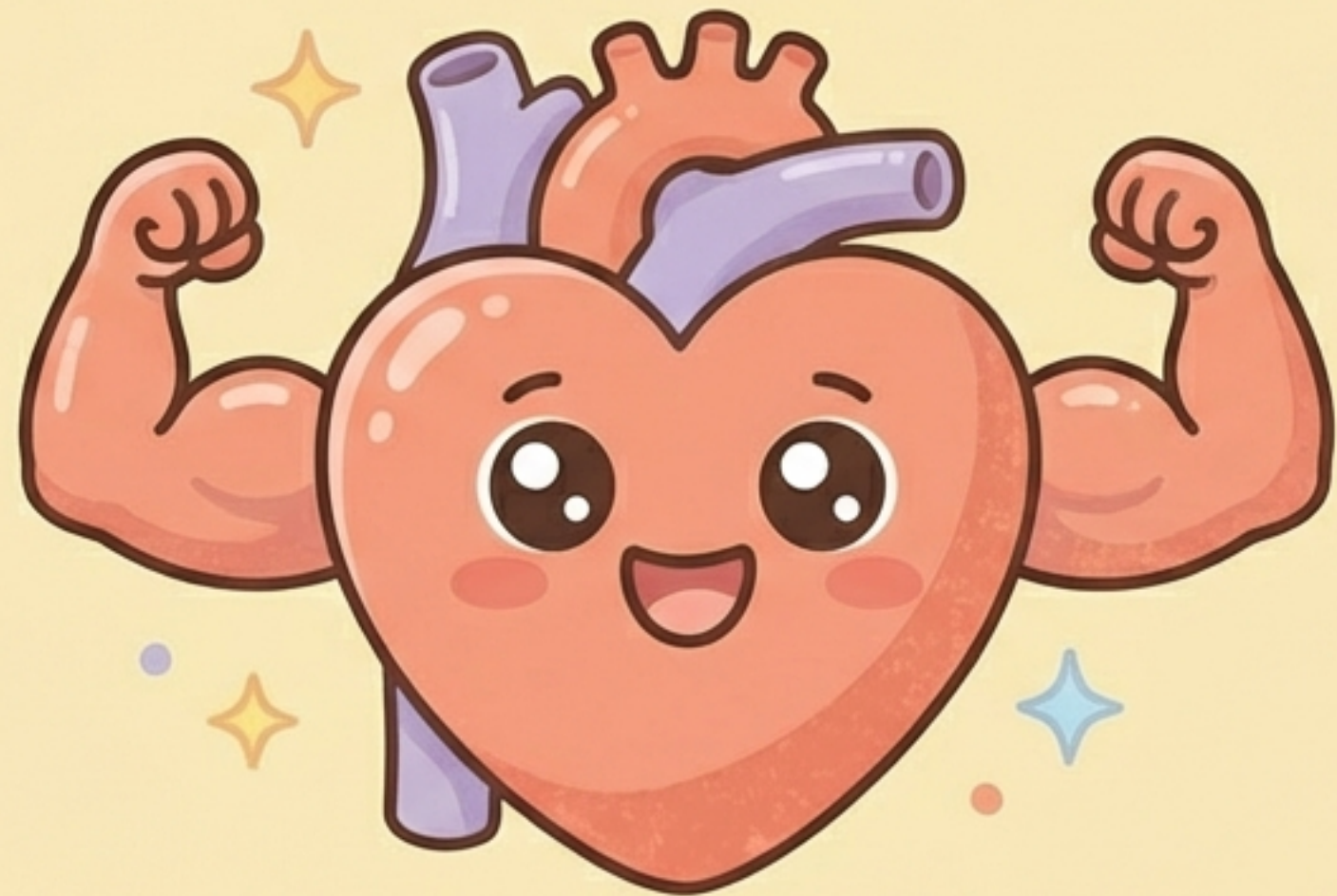


有踩腳踏車

♥ 搔癢感下降：研究顯示，持續踩腳踏車，病友的「搔癢評分」明顯改善。

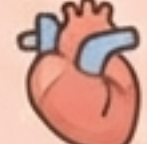
🌸 心情變好：憂鬱指數下降，感覺更快樂。

保護心血管，血管不硬化



 血管更有彈性：運動能改善動脈硬化 (PWV)，讓血管變年輕。

 血壓更穩定：減少洗腎當中的血壓忽高忽低。

 心臟更有力：增強心臟功能，讓您更有活力。

腳更有力，走路不費力

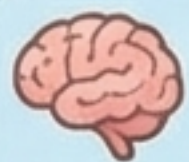


 預防肌肉流失：對抗「肌少症」，保留珍貴的肌肉。

 增強腿力：踩腳踏車能鍛鍊大腿，走路更穩。

 不怕跌倒：腳步穩健，可以去更多地方玩！

睡得好，心情好



快樂荷爾蒙：運動產生腦內啡，趕走憂鬱和焦慮。



改善疲勞：洗完不再累癱，反而覺得精神清爽。



優質睡眠：晚上更好睡，不再翻來覆去。

這樣運動安全嗎？



絕對安全：有專業醫護人員在旁隨時監測血壓與心跳。



量力而為：從輕鬆的程度開始，不需勉強，覺得累隨時可停。



不怕跌倒：躺在床上做，重心最穩固。



運動小菜單

由醫師評估後執行



頻率 (Frequency)：每週 3 次 (跟著洗腎時間一起)。



時間 (Time)：每次 20~30 分鐘。



時機 (Timing)：洗腎開始後的第 1~2 小時最適合。



感覺 (Intensity)：有點喘但還能講話 (RPE 12-14)。

改變，從今天開始

沒運動



癢癢抓不停



越洗越累



悶悶不樂

有踩腳踏車



舒適清爽



精神變好



開心自信

覺得累？沒關係，慢慢來

我們一起努力！



循序漸進：不用一開始就踩很快，前兩週先適應。



自我競賽：這不是比賽，是為了自己的健康存摺！



持之以恆：給身體一點時間，您會看見改變。

向「搔癢」說掰掰，一起動起來！



現在就行動：詢問您的醫師或護理師：
「我可以試試看臥式腳踏車嗎？」



找回主導權：用運動找回洗腎生活的主導權，享受更舒適的每一天。