

我应该准备什么？

1. 建议您穿戴宽松舒适的衣物，如慢跑裤，T恤衫和慢跑运动鞋
2. 请在每次来访前先饮食及服药

我该如何开始心脏康复计划呢？

您因心脏病住院期间或在出院后将被纳入心脏康复计划中。若您未报名参与此康复计划，可与您的心脏专科医生商讨转诊。

有哪些潜在的风险/并发症？

心脏康复计划大致上是十分安全的。研究显示因进行心脏康复计划而产生负面影响的情况是十分罕见的。心脏康复小组与您进行运动训练时将监督您的心律，确保您在安全的情况下得到适当的运动并迈向更健康的身心。

陈笃生医院医疗中心, 三楼

- 心脏科中心
- 心脏科诊所3A (心功能检测室, 心脏康复护理室)
- 心脏科诊所3B (Heart Atrium 诊所, 心脏科成像中心)

陈笃生医院急诊(意外和急诊)楼, 三楼

- 介入性心脏微创检测室

预约热线:

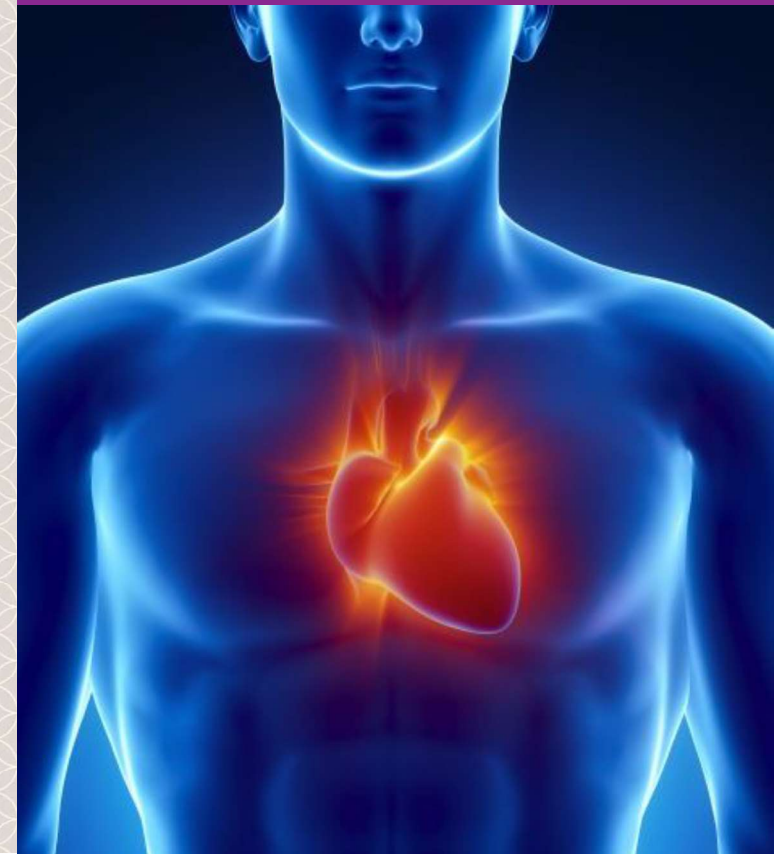
6357 7000



Scan the QR Code with your smart phone to access the information online or visit <https://www.ttsh.com.sg/Patients-and-Visitors/Medical-Services/Cardiology/Pages/default.aspx>

心脏科部门

心脏康复计划



什么是心脏康复计划?

心脏康复计划是一项为经历过心脏病发作的心脏病患者而设计的多学科治疗和二级预防方案。接受过经皮冠状动脉腔内成形术, 冠状动脉搭桥手术(CABG), 心脏手术和心脏衰竭治疗的患者也适合参与心脏康复计划。

心脏康复的目的是提供患者一个全面和完善的治療和教育, 以帮助患者恢复并防止心脏问题再次发生。

心脏康复计划由两大项目组成:

1. 教育与辅导

为了帮助心脏病患者了解自身的的心脏情况并避免心脏问题重现, 我们的护士将通过教育和辅导与您探讨如何立下个人健康目标, 并引导您:

- 控制您对心脏疾病的风险因素, 如高血压, 高胆固醇, 糖尿病
- 培养对心脏健康有益的饮食与习惯
- 戒烟
- 减轻生活压力和减少忧郁
- 尽早回归工作岗位并恢复正常生活



2. 运动训练

我们的护士将根据您的能力与需要来订制一套既安全又有效的运动训练项目。通过定期的运动训练, 您的心血管健康将得以复原并提升。

运动训练将有助于:

- 增进心脏与身体功能
- 强化心脏肌肉
- 降低血压
- 增加“优质”胆固醇(高密度脂蛋白, 或所谓的“HDL”)并减少“不良”胆固醇(低密度脂蛋白, 或所谓的“LDL”)
- 维持理想的体重
- 减轻疲劳

引导和量身定制的运动方案将帮助您在能力范围内安全有效地锻炼并满足您的需求。



为何心脏康复计划是多学科结合治疗方案?

为了帮助您全面恢复, 我们的医疗团队的不同专业领域结合在一起, 形成一个多学科的心脏康复团队。

我们的心脏康复团队包括:

- 心脏病专家
- 心脏康复护士
- 物理治疗师
- 药剂师
- 营养师
- 职业治疗师
- 临床心理学家

预期过程如何?

心脏康复计划如下:

- 在心脏康复计划开始前和完成后将进行两项测试, 以断定康复计划是否有效
- 一堂关于心脏病风险控制的辅导课程
- 十项运动训练
- 定期检讨与监测计划进展
- 六项教育讲座, 由辅助医务人员(心脏康复护士, 物理治疗师, 药剂师, 营养师, 职业治疗师和心理学家)主讲