



# 心肺運動測試知多少？

高雄榮總復健部心肺復健組

# 什麼是心肺運動測試?

心肺運動測試提供了結合肺部功能、心血管功能、血液動力學、神經心理學、肌肉骨骼系統功能的**整合性運動反應評估**\*。

在心肺運動測試的動態過程中，可以讓醫師了解您的身體在運動狀況下的功能表現，

**作為臨床相關判讀的依據**，例如：

- ✓ 我是否適合回到職場工作了？
- ✓ 我的孩子可以參加學校的體育課嗎？

除此之外，心肺運動測試更是作為**設定您運動處方的重要依據**。尤其是當您有心血管功能與肺功能相關疾病時，適當強度的運動訓練對於安全的恢復體能是非常重要的，而心肺運動測試就是瞭解您體能現況的最佳評估方式。



# 心肺運動測試可得到的資訊



能量消耗	在家的活動	職業性活動	娛樂性活動	運動項目
1.5~2 METs	日常生活，如洗臉漱口等	文書工作	洗牌、織補、看電視	
2~3 METs	簡單家事，如洗燙衣服	櫃台工作、修理電器、輕鬆裝配線	彈琴、垂釣、簡單木工、棒球、電動車行走的高爾夫球	每小時3~4公里速度平地行走
3~4 METs	拖地、吸塵、整理房間、擦窗	開車、泥水工	慢速游泳、站立擲餌釣魚、高爾夫球、快節奏樂器	以每小時4~5公里速度步行、慢速爬樓梯10階
4~5 METs	清掃庭園、刷地板、拿7~10公斤的物品	修理汽車、木工、油漆	桌球、高爾夫球	每小時5~6公里速度步行慢速爬樓梯
5~6 METs	爬梯做事、除草工作	園藝工作	溪釣、溜冰	每小時6公里速度快步走中慢速度爬樓梯
6~7 METs	劈柴、拿10~30公斤(30~60磅)物品	鏟土	網球、土風舞、划水、自由式游泳	每小時7公里速度快步走中速度爬樓梯
7~8 METs		砍伐木材、鋸木	籃球、足球、盪舟、爬山	每小時8公里速度快步走或慢跑中等速度爬樓梯
8~9 METs	拿30~40公斤(60~90磅)物品	鏟重物(14kg每分鐘10次)挖溝	划船	每小時8~9公里速度慢跑中快速爬樓梯
10 METs		木材廠工作、重度勞工、鏟重物	手球、回力球、跳繩	每小時9~10公里速度慢跑快速爬樓梯

# 心肺運動測試有風險嗎？

運動測試本身並無副作用，但還是可能有少數受測者會突發心律不整(0.01-0.02%)或不穩定的心絞痛(0.06%)。

本測試執行人員皆受訓過高級心臟救命術，且全程按照美國運動醫學會的運動測試標準方式進行。

若有任何不適，請告訴現場測試醫師，醫師必將盡力給予最妥善的治療及照顧，並視當時的情況需要，立即啟動醫療緊急小組，以藥物或急救設備達到最快速的救治與照顧。

# 我今天適合執行心肺運動測試嗎？

若有下列情況，請先和醫療人員討論，再執行測試：

- 發燒 / 感冒
- 身體不適
- 生理期間
- 身體狀況與平時不同
- 當日已執行核磁共振檢查
- 頭暈目眩
- 傷口剛拆線(一周內)
- 用藥改變

# 您現在確認好接受心肺運動測試嗎？

經過前面幾個步驟，您已經花了一些時間了解心肺運動測試的好處與風險及自己在意的因素，現在您決定好要執行心肺運動測試了嗎？

我已經確認了心肺運動測試的好處與風險，我決定：

我願意執行心肺運動測試

我不進行任何測試，原因：\_\_\_\_\_

我目前還無法決定

我想要再和醫師做更詳細的討論

我需要再和其他人(如家人、朋友等)討論一下

對於心肺運動測試，我想要再了解更多，我的問題是：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 心肺運動測試聯絡資訊

高雄榮民總醫院復健醫學部

高齡醫學大樓二樓 心肺復健室

電話: 07-3422121轉4219

執行測試時間:

週二與週三的上上午9:00~11:30

**記得，要穿運動鞋唷!!!**

