

## 心臟病學生自覺症狀、活動之建議

父母及老師往往擔心，小孩子之活動量是否過量。最好，依心臟病學生之自覺症狀，再依父母親及老師之觀察，可分為第 I、II、III 及 IV 級，如表一。

第 I 級者心功能良好，無症狀。第 II 級者，重度運動時才有症狀。第 III 級者，中度及輕度運動時也有症狀。第 IV 級者，日常生活及輕度運動時也有症狀。

患有心臟病的學生可否活動，應請小兒心臟科醫師診察，依心臟病之種類與程度，建議可以從事之活動種類及強度。醫生建議 A 級，則不須限制，B 級者須限制重度運動，C 級須限制中度運動，D 級則疾病很嚴重，須限制輕度運動，E 級為最嚴重，須臥床休息，大小便也應在床上使用特殊便器(表一)。

表一 心臟病學生自覺症狀分級、活動建議及就醫追蹤分類

自覺症狀分級	活動建議	就醫追蹤
I:心功能良好無症狀者	A: 不須治療，不須限制活動量	a: 不須醫療追蹤
II:重度運動時才有症狀	B: 須限制重度運動	b: 須作定期醫療追蹤
III:中度及輕度運動時就有症狀者	C: 須限制中度運動 D: 須限制輕度運動	c: 須作心內膜炎預防 d: 父母須學習心肺復甦術
IV:日常生活及輕度運動時也有症狀者	E: 須在家或住院治療及臥床休息	

當小孩子在從事活動，如散步、遊戲時，如果發生呼吸急喘、發紺等情形，應暫停活動觀察，並再請教醫師再做評估。輕度、中度及重度運動的種類如表二。

表二 心臟病學生活動強度分類與建議表

活動強度分類		日常生活	輕度運動	中度運動	重度運動
		上課(室內)、閱讀	步行、撞球、木球 朝會、簡單體操(健身操、伸展操)短程郊遊、輕鬆游泳與戲水	快走、慢跑、騎腳踏車 射箭、跳水、騎馬 休閒性之球類活動 花式滑冰、衝浪運動 水上芭蕾 躲避球、體操(地板、平衡木) 直排輪	田徑賽(短、中、長距離與競走、跨欄、擲部與跳部、大隊接力賽)。 球賽(籃球、排球、足球、棒壘球、羽毛球、桌球、躲避球賽)。 游泳賽(各種距離之比賽)。 體操賽(單槓、高槓、跳箱、鞍馬、吊環)。 技擊賽(跆拳道、摔角、空手道、柔道、武術、角力、拳擊、擊劍)。 拔河、舉重、攀岩、健美。 自由車賽、競速滑冰。
醫師建議	A 級	可	可	可	可
	B 級	可	可	可	禁
	C 級	可	可	禁	禁
	D 級	可	禁	禁	禁
	E 級	禁	禁	禁	禁

註：1.心臟病學生參加各種活動之前需先徵求小兒心臟科或相關醫師的建議。  
2.每一項活動及運動之強度，可強可弱。本表建議者指一般人常作的強度。