**洗腎時踩飛輪，好處多**



承新診所 腎臟科 / 陳聿歆醫師

接受血液透析的患者，有時候因為營養不佳、肌肉萎縮、貧血、以及本身的心血管疾病等多種因素而體力較差、容易疲倦，平日沒體力活動，大大影響生活品質。每周洗三次腎，每次四個小時，除了躺在診療床上睡覺、看電視、看書、滑手機，其實也可以在洗腎的過程當中，進行有氧運動來健身，要進行有氧運動並不困難，踩腳踏車機(現在流行的踩飛輪)就是一種可以邊洗腎邊進行的有氧運動。

研究指出，使用臥式腳踏車一邊洗腎，一邊做運動，2-6個月後，大部分患者肌肉的力量會增加，運動的耐力會進步，高血壓者可以減少血壓用藥，憂鬱、焦慮、失眠，以及營養狀態、身體發炎狀態也會有改善，肌肉功能進步了，疲憊感減少，日常活動可以增加，生活品質能獲得大幅的改善。隨著運動時間的增加，改善會越來越明顯。

洗腎時踩臥式腳踏車，須先由醫師評估合適的病患，運動強度從短時間低強度開始逐漸增加，從一次十分鐘開始慢慢往上增加到三十分鐘，中間可以視患者自身體力狀況隨時停下來休息。並且洗腎時踩臥式腳踏車應安排於洗腎過程的前1-1.5小時內為宜，這是因為在這之後身體脫水量已經較大，心血管的負擔增加，這時候運動會使心跳血壓較不穩定。患者運動過程應量力而為，若有不適就停下來休息。研究指出，血液透析時運動的風險極低，整體而言非常安全。

血液透析的患者在維持營養、改善貧血、控制鈣磷以及心血管疾病之外，若能適度的運動，例如每次洗腎時踩臥式腳踏車，對身心健康及生活品質都會有助益。

**參考文獻：**

1. J Am Soc Nephrol. 2007;18(6):1845-54.

2. Am J Kidney Dis. 2002;39(4):828-33.

3. Ann Univ Mariae Curie Sklodowska Med.2002;57(2):342-6.

4. Iran J Kidney Dis. 2011;5(2):119-23.

5. ASAIO J. 2008;54(2):185-90.

6. Indian J Nephrol. 2010;20(4):185-9.