

運動與三高

黃民樂醫生 心臟科 2016-09-20



運動對健康帶來正面果效是不爭的事實，但究竟實際有什麼益處？運動其中一個好處，是與心臟及三高有相互關係。現代人工作生活繁忙，運動量低，衛生防護中心指出，有18.2%港人超重，20.8%人被界定為肥胖，情況令人關注。肥胖與高血壓、高血糖及高血脂（俗稱三高）成正比，容易增加患上一些慢性疾病的風險，包括高血壓、心臟病、高膽固醇、糖尿病、腦血管病，甚至部分癌症。



不少統計皆證實持續運動的人比不做運動的人長壽。以高強度運動為例，若持之以恆，能有效將壞膽固醇降低高達10至15%，好膽固醇也可提升5%，有助減低患上心血管病的風險。此外，運動亦能減低患上因血壓血脂及血糖高（俗稱三高）的代謝綜合症，同時提升胰島素的敏感度，可降低血糖水平，減低患上糖尿病甚至由糖尿誘發心臟病的機會。

提到三高，不得不提血壓，持續運動有機會把血壓水平（mmHg）降低8至10%，減少心血管病的威脅，部分血壓水平偏高但未需要服藥的患者有機會因此推遲服用藥物控制病情的時間，不過，運動不能代替藥物治療，若正服藥的患者則不應因做了運動而停藥，如有任何疑問都應與醫生商討。

哪項運動才能達到瘦身甚至降三高的功效？有病人問目前火熱的捉精靈遊戲，需要走動獲取步行里數，是否算是運動。步行雖然屬於帶氧運動，但需要具持續性，會令心跳加速，有喘氣和流汗的表現才能達到消脂效果。

較客觀的準則是做運動時達到最高心跳率（即220減年齡），不同年齡對有關要求也有不同，例如40歲中年人士運動的強度能若到最高心跳率的七成便最理想，若60歲人士剛開始做運動，應先把目標訂在約六成，適應過後才循序漸進增加強度。心臟科專科醫生一般建議每日至少有20分鐘運動，每周持續三日，為理想的運動量，能持續半小時屬於中度運動量，持續一小時便屬於高強度運動量。

作者為心臟科專科醫生



免費成為會員

尊享24小時 暢讀禮遇