

男子“阳康”后 第一次跑步 心跳如擂鼓险些晕倒 医生:要循序渐进,不可操之过急



郭旭在为患者治疗。

“阳康”后,很多人逐渐恢复运动健身。不过,最近有一些市民反映:自己或身边人出现了运动后症状加重的情况,有人在运动过程中感到胸闷胸痛,不得不中止运动;有人跑步时突然头晕目眩,险些摔倒。医生表示,“阳康”后恢复运动,一定要循序渐进,切不可操之过急。

1 刚跑了没多久,心率就飙到196次/分钟

年近50岁的章军(化名),坚持跑步已有10多年,以往每天要晨跑10公里以上,自从一个多月前感染新冠病毒后,才不得不暂停了运动。上周,他认为自己的症状已经好得差不多了,决定恢复运动。

“阳康”后第一次跑步,章军像往常一样,穿戴好装备,做完热身运动,便沿着河边的健身步道跑了起来。可刚跑了几分钟,他就感到心脏跳动得非常剧烈,心跳声像擂鼓一样咚咚响,瞄了一眼运动手环,显示心率已经达到196次/分钟!正当他打算停

下时,一阵晕眩感突然袭来,他赶紧扶住旁边的一棵树,才没有晕倒。事后,章军只能再次暂停了运动。

宁波市第二医院中医康复科主任郭旭向记者介绍,近期,“阳康”后如何运动的话题备受关注,网上也曝出了一些因运动不当送医的案例,同时,不敢运动以及不知该怎样恢复运动的情况,在“阳康”人群中普遍存在。

“‘阳康’后恢复运动,不能操之过急,一定要循序渐进、一步一步恢复,否则很可能会增加一些疾病的发病风险,比如急性心肌炎。有些人觉

得自己平时经常锻炼,身体素质好,一上来就把运动量提到很高的强度,结果发现根本做不下来,这不仅可能给身体带来伤害,也可能对心理造成打击。”郭旭说。

他表示,感染新冠后长时间不运动会导致肌肉力量和耐力的明显下降,所以在恢复运动时应从最基本的日常活动开始,逐步过渡到感染前的强度。而对于不常运动的人来说,“阳康”后更要格外注意运动方式和强度,像跑步、游泳、爬山等中高强度的运动,应在身体恢复如常后再考虑。

2 不知道自己能否运动,可通过这些方法评估

正在减肥的肖杰(化名),“阳康”已有多日,他的健身教练催他回归健身房,但肖杰偶尔还会感到“心悸”,不知道目前能不能恢复运动。

宁波市第二医院中医康复科治疗师刘璐建议肖杰先进行一个自我评估,如果仍不放心,或者明显感到身体不适,可以再去医院做一个深入的运动功能评估。

“大部分人可以通过自我评估来判断能否恢复运动——如果‘阳康’后自我感觉良好,至少一周没有出现明显的气急、严重乏力、剧烈咳嗽等症状,可以逐步恢复运动。”刘璐说,

如果仍存在咳嗽严重、胸闷胸痛、手麻腿麻、情绪焦躁或轻微活动后就出现呼吸困难等情况,都不建议马上恢复运动。

据介绍,通常情况下,在大部分新冠症状消失7-10天后便可以开始运动,恢复的过程可以分为五个阶段:

第一阶段,为恢复运动做准备,建议可做一些呼吸训练、温和步行、拉伸及平衡练习等;第二阶段,开展低强度活动,建议可进行散步、轻微的家务/园艺工作等;第三阶段,开展中等强度活动,建议可进行快走、上

下楼梯、慢跑等;第四阶段,开展具有协调和运动技巧的中等强度练习,建议可进行跑步、骑自行车、游泳和跳舞等;第五阶段,可恢复感染新冠病毒之前的正常锻炼。

“在恢复运动的五个阶段中,建议每个阶段至少持续一周,每周运动3-5次,每次运动时间可从15分钟逐渐增加至30分钟。如果发现做这个阶段的运动有困难,应及时退回到上个阶段,而如果锻炼过程中出现胸闷胸痛、头晕目眩、呼吸困难等情况,应立即停止,必要时尽快就医。”刘璐说。

3 这些人恢复运动时要更加小心

据郭旭介绍,“阳康”后运动量的调整因人而异,不同性别、年龄、健康状况的人在运动方式和运动强度的选择上都有所不同。其中,老年人和有基础疾病的人在恢复运动时须加倍小心。

“比如有糖尿病的人,‘阳康’后难免要进行药物调整,这时候如果不注意监测血糖就盲目恢复运动,很可能导致低血糖等情况的发生。所以,对于糖尿病患者,建议血糖稳定后再逐步恢复运动,运动前应做好血糖监测,运动时最好随身携带升血糖的食品,比如巧克力等。”郭旭说。

而对于高龄老年人,特别是感染新冠病毒期间卧床较多的老年人,短期康复目标是恢复日常活动能力。如需锻炼,也应循序渐进地恢复运动量,最好在有人监护的情况下进行锻炼。

刘璐则提醒,“阳了”后卧床养病,难免造成骨质和肌肉的流失,一方面要合理补钙,一方面要科学开展肌肉训练,“比如,一些人‘阳康’后仍有喘、憋等问题,这时候就可以通过腹式呼吸、短吸气、趴在桌上长吸气长呼气等方法,来加强呼吸肌的训练,以改善呼吸系统的健康状况。”

记者 吴正彬 通讯员 郑轲

Nbdg 宁波牛奶集团
Yoyou 涌优

开学啦!

别忘了给孩子订份牛奶!

新开学+鲜“营养”

涌优奶源高品质

均符合国标成长

巴氏杀菌更营养



涌优鲜奶为健康加分



微信扫码 在线订奶

加盟/订奶热线: 0574-87501717