

## 阳康后剧烈运动易诱发心肌炎? 转阴后 5 步骤恢复运动

最近,“阳康后剧烈运动容易诱发心肌炎”成为热搜词,引起许多人新一轮的担忧与讨论。大家都知道,新冠病毒主要是攻击呼吸系统,它为何还会引发心脏不适?我们应该如何应对?康复后多久才能恢复运动呢?



### 新冠病毒为何会引发心肌炎?

心肌炎是由感染(如病毒、细菌或真菌)或非感染因素(如自身免疫疾病等)引起,其中以引起肠道和上呼吸道感染的各种病毒最多见。临床上,心肌炎多数由病毒感染所致,普通感冒也可以诱发。

在感染新冠病毒后,病毒会激发人体免疫系统进行回应。这种免疫是把“双刃剑”,它在杀灭病毒的同时,也会因免疫变态反应及其免疫产物误伤心肌细胞,从而引发心肌炎;或者病毒导致多系统炎症综合征,伴有肌钙蛋白升高,利钠肽水平升高。心肌炎在20~40岁的青壮年中多发,主要是因为这部分人群的抵抗力相对强,免疫系统绞杀病毒的能力更强,被“误杀”的心肌细胞也更多。

### “剧烈运动容易诱发心肌炎”是真的吗?

网上说的“阳康后剧烈运动会诱发心肌炎”的说法未必准确。心肌炎的发生与病毒强弱、数量及人体免疫状态有关。临床上来看,多种病毒都会诱发心肌炎,其中又以引起上呼吸道、肠道感染的病毒感染最多见。

“阳康”后即使患上心肌炎,更直接的原因是新冠病毒感染侵犯了心肌,导致肌钙蛋白升高,利钠肽水平升高或者炎症反应综合征。而运动只是导火索。既往研究证明,新冠病毒在心肌中的阳性检出率并不高。

### 转阴后,通过 5 步骤恢复运动

不久前,世界卫生组织发布了第二版新冠康复指导手册(以下简称“手册”),其中谈到“阳康”后进行体力活动与锻炼的具体方法,适用对象主要为新冠疾病出院患者及社区感染无需住院的患者,可以通过下面5个步骤得到改善。

一、为恢复锻炼做准备 比如进行有控制的呼吸练习,温和的步行、

拉伸和平衡练习。可以坐或站着时拉伸你的肌肉,每一次拉伸都应轻柔地进行,每次保持15~20秒。具体动作为:1.坐在椅子上,将右臂向上伸出,然后稍微向左倾斜,感到身体右侧被拉伸,换另一侧重复。2.站立,把一只手臂伸向前方保持手臂伸直,将其横过身体,与肩同高;用另一只手将手臂挤压到胸部,使你感到肩部周围有拉伸感,换另一侧重复;3.坐在椅子上,一条腿在前面伸直,脚跟放在地面上,将手放在另一条大腿上作为支撑。身体尽量坐直,以髌部为轴略微向前弯曲,直到能感觉伸出来的腿后有轻微的拉伸感,换另一侧重复。

二、低强度活动 可以散步,做点简单的家务或者园艺活动。待身体适应后,逐渐将每天的锻炼时间增加10~15分钟。如果连续7天身体没有不适,可以进入下一阶段锻炼。

三、中等强度活动 可以进行快走、上下楼梯、慢跑、阻力练习等。强化手臂锻炼运动——推墙练习。将双手与肩同高,平放在墙上,手指朝上,双脚距墙约30厘米。弯曲肘部使身体慢慢向墙靠近,然后轻轻推离墙壁,直到手臂伸直。强化腿部运动——抬高脚跟。将手放在稳固的表面上保持平衡,注意不要靠着椅子,慢慢踮起脚尖,再慢慢放下。

四、具有协调和技能的中等强度活动 比如跑步、骑自行车、游泳和舞蹈课等。

五、回归正常锻炼 经过以上4个步骤,身体可以逐渐恢复到感染前的锻炼水平。

值得注意的是,如果运动完之后感觉乏力、气短、心慌,且在休息之后也不能很快缓解,说明运动量偏大,应适当降低运动强度。如果症状一直没有缓解,反而持续或加重,建议及时就医,全面检查心肺。

长沙市中心医院心血管内科  
副主任医师 吴鹏翠  
通讯员 朱文青

## 寒冬跑步面临多种挑战 应及时调整方法

对于跑步爱好者来说,冬季锻炼是个不小的挑战,寒冷的环境会加速人体新陈代谢,燃烧更多的卡路里,人也会感到更容易疲惫。不过,通过调整一些跑步方法,可以让你在冬季锻炼同时,保持舒适和安全。

**确保彻底热身** 跑步之前,首先要考虑的一件事就是热身。在较冷的天气里,你的身体不仅在开始前会更冷,而且在跑步时需要更长的时间才能达到温度,这可能会增加你受伤的风险,且在运动的开始阶段易感到非常不适。应确保在开始跑步之前热身,最好是在室内。不妨从手指挤压动作开始,激活腹肌和髌屈肌,然后转向臀桥运动。接着,通过双脚滚动来锻炼脚踝和小腿,然后进行弓步步行以唤醒下半身较大的肌肉,最后以跳绳肌横扫结束,唤醒后链肌肉。重复一次热身运动,就可以开始跑步了。

**选择合适的衣服类型** 跑步时,既要暖又要轻便,最好方法是将衣服分层。穿上一系列较轻的衣服不仅可以帮助你锁住热量,还可以使身体在跑步过程中释放热量,且脱掉外面的衣服也很方便。衣服底层选择由合成材料制成的排汗面料,外层可穿一些相对轻便透气的衣服。尽可能避免穿棉质衣服,棉花具有吸汗功能,会导致潮湿和过热的身体环境。

**买合适的鞋** 跑步时,我们需要一双兼具稳定性和保暖性的冬季跑鞋,并且需要注意一些关键特征。比如鞋子“防水”“防风”。鞋子的抓地力也很重要。选择底面质地良好的橡胶外底,可为你提供在结冰或泥泞道路上所需的抓地力。

**佩戴帽子等头饰** 在寒冷的天气里跑步时,出汗可能是个问题,它会让我们降温。如果想保持头部温暖,戴帽子肯定有帮助。理想情况下,你需要一顶由吸汗材料制成的帽子,帮助你的头部保持温暖,同时还能排出多余的汗水。最好确保你的帽子能盖住耳朵。

**保护好皮肤** 对于很多人来说,寒冷的天气可能是皮肤的噩梦。如果你是一名跑步者,这些影响可能会更加极端。尝试尽可能多地遮盖你的皮肤,以保护它免受寒冷影响,并注意任何寒冷反应,包括皮肤感觉寒冷,

触摸时有轻微的疼痛,并且皮肤变红等。

**调整对跑步的期望** 很多人会发现自己冬天的跑步成绩下降了,其实这很正常,因为天气寒冷时,你的身体功能会有所不同,肌肉也可能不会像温暖时那样有效收缩。如果你无法抗拒冬季跑步,至少试着放轻松,这样肺就不会很快变干燥。别强迫自己运动,这可能会导致受伤。

**警惕体温过低的迹象** 在寒冷的环境中长时间外出,或者衣服不够暖和或弄湿了,会面临体温过低的风险。体温过低危害大,要采取必要的预防措施。跑步时要穿着适当,尽量缩短跑步时间,不要过度劳累,跑步时尽量靠近家,以便在天气变冷时可以进屋。如果察觉到自己体温过低,让身体暖和起来是关键。脱掉湿衣服,尽快进入温暖的环境,通过毯子或温暖的物体从外部加热身体,通过热饮加热内部。确保你喝了足够的水,因为脱水会加剧体温过低。

**补水比想象的更重要** 脱水在冬季更为常见,应保持充足的液体摄入量,并注意水分不足的明显迹象,例如尿液变暗、头痛和口干。不要喝冷水,以免使体温下降更多。

**跑步后,适当降温** 在完成一次跑步之前,要确保身体充分冷静下来。花几分钟慢跑或散步可以让身体恢复到休息状态,让心率和血压恢复正常,还可以防止身体降温过快,避免肌肉疼痛或痉挛。锻炼后不妨喝些花草茶等热饮,它可以使身体保持温暖,并补充水分。

长沙市中医医院(长沙市第八医院)心血管内科主任  
主任医师 孙翔  
通讯员 曾向辉

