“阳康”之后运动易患心肌炎？专家表示，和运动本身无关

转阴之后，科学运动助恢复

本报记者 易龙吟

最近，不少朋友扛过了发烧，熬过了咳嗽，进入了“阳康”阶段，但一则关于“阳康”之后马上恢复运动易患心肌炎的话题上了热搜，让很多人十分担忧。

“阳康”阶段究竟能不能运动？该如何更好地恢复体力？

“阳康”运动易患心肌炎与运动本身无关

对于这一说法，不少专家都表示并不认同。宁波市医疗中心李惠利医院ICU主任金雨虹说：新冠初愈后患上心肌炎的情况如果真的发生，往往也是因为新冠病毒在感染时侵犯到了心肌，和运动本身并没有直接关系。

数据显示，大约50%以上的病毒性心肌炎患者前期都有感冒病史，病初往往表现为上呼吸道感染或肠道感染症状，在发病7-10天后，才会出现胸闷、心悸、极度乏力、易出汗等症状。

一篇今年4月发表在国际权威心血管病学杂志Circulation上的题为《与新冠病毒相关急性心肌炎的患病率、特征和预后》的论文统计了美国和欧洲 23 家医院在2020年2月1日至2021年4月30日期间的新冠住院患者数据，总结了与新冠感染相关的急性心肌炎患病率。

论文结论显示，据估计，每1000名因新冠住院的患者中有2.4至4.1人发生急性心肌炎。急性心肌炎是发生在因新冠住院患者中的一种罕见并发症，其结果因是否伴有肺炎而有所不同。论文表明：新冠康复后暴发性心肌炎的发生率，往往和他感染急性期的严重程度相关联，与运动没有直接关联。

“阳康”之后是否适合运动

经历新冠病毒感染以后，人体免疫功能会出现较明显的紊乱表现，即淋巴细胞数值和功能会在感染急性期降低，后续随着疾病恢复，再缓慢恢复到正常状态。大多人这个“免疫紊乱期”会持续1~2周。期间，其他病毒、细菌等都非常容易乘虚而入。“尤其是在冬季流感高发期，‘阳康’两周内，暴露在人群密集的场所过久尚存在安全隐患。”中日友好医院呼吸中心副主任赵红梅建议，新冠康复之后要循序渐进恢复运动。

赵红梅表示，首先要明确，不是运动让病情反复，而是“劳累”。在与病毒抗争之后我们的免疫系统虽然胜利了，但“杀敌一千自损八百”，免疫系统在消灭病毒的过程中自身也是被消耗的，这也是我们觉得体力不支的原因。因此，免疫系统需要一个修复的过程，在这个过程中，如果再来一个高强度的运动，无疑给本就虚弱的免疫系统又一次打击，这时有可能造成病情的反复。免疫功能会随着从事运动的强度与运动量而有所改变，使得患上呼吸道感染的风险上呈J字形曲线进行变化，即相比于久坐，适度的运动感染风险最低，而高强度运动比久坐导致感染的风险更高。

恢复初期适宜哪些运动

“首先，要明确恢复初期不适宜高强度运动。”赵红梅表示，感染者阴性后1-2周可以开始恢复性活动/运动，以低-中强度为主，最好在2周后再开始增加强度，但也要循序渐进 。恢复运动一般可以周为单位，第一周适应性恢复性活动、低强度运动，时间不宜过长；第二周 可以进行低-中强度运动；第三周 逐渐提升强度中强度；第四周中-高强度运动；第五周后基本可恢复到之前的运动强度。

在运动方面，赵红梅推荐可以进行一些适度的、相对温和的运动，最初可以是一些拉伸动作，然后过渡到散步到逐渐地快走。八段锦、太极拳等也适宜在康复之后来恢复体力。而足球、篮球、羽毛球、长跑这类激烈的运动先放一放。基本上，这个阶段运动时主观上感觉不喘、不累就可以了。

阳了后的疼疼疼，怎么退退退？

一觉醒来变“刀片嗓”了、浑身疼尤其腰疼得不得了、头疼得简直要裂开了……腰疼、头疼、嗓子疼，“阳”了各种疼怎么缓解？

（转自《人民日报》官方微博）