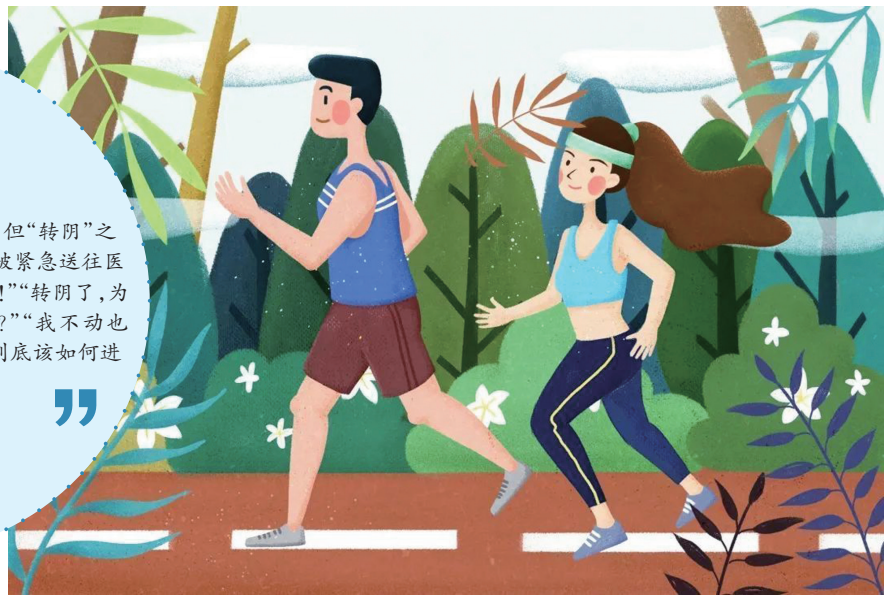
“阳康”后该如何运动？医生提醒“悠着点”

本报记者 余敏刚

“身边“阳康”的朋友越来越多，但“转阴”之后，有不少年轻人急于运动健身却被紧急送往医院急救。“这么危险还是继续躺平吧！”“转阴了，为什么稍微一运动就感觉胸口难受？”“我不动也累。”那么，“阳康”转阴之后，我们到底该如何进行体育锻炼？”



切记！刚恢复切勿剧烈运动

面对年轻人“阳康”后急于健身导致急救的案例，省中医院心血管内科主治医师潘艳云告诉记者，这些案例多数属于由高强度运动引发的急性心肌炎。所谓心肌炎就是心肌的炎症性病变，可由感染(如病毒、细菌或真菌)或非感染因素(如自身免疫疾病等)引起。临床上，心肌炎多数由病毒感染所致，普通感冒也可以诱发。

“急性心肌炎也叫暴发性心肌炎，是心肌炎最为严重和特殊的类型，多发生在春冬季，各年龄段均可发病，以平时身体健康、无基础病的青壮年，长期疲劳者多见。”潘艳云补充，临床上主要特点为起病急骤、进展迅速，患者很快会出现心脏泵功能衰竭或者严重心律失常，可伴有呼吸功能及肝肾功能的衰竭，早期如缺乏强有力的支持措施，死亡率高达70%以上，如果能渡过急性期，患者生存率高达93%。她提醒，如果在病毒感染心肌损伤期不注意休息，仍然从事剧烈运动，会增加心脏负担，从而加重心脏病变。也有可能加重心肌炎症反应，诱发重症心肌炎。所以，不管是“小阳人”，还是“阳康”后都不能剧烈运动。

注意！运动突发不适怎么办

如果在“阳康”后运动期间心脏难受等情况，第一时间该怎么办？潘艳云表示，应立刻停止运动，并且不要过度精神紧张、到处走动。此时要迅速摆放患者于正确的体位，一般取平卧位或者端坐位，让患者尽量放松，同时拨打求救电话。在等待医生到达的时候，如果患者出现突发心跳骤停，要给患者迅速进行心肺复苏，并且按照CAB的治疗原则和流程进行心肺复苏，一定要在黄金4分钟内为患者做心肺复苏，越早救治抢救几率越大。潘艳云认为，除了运动引发，部分人自身也可能存在一些潜在的疾病，但出现身体不适情况一定要及时前往附近医院就诊。

潘艳云建议，“阳康”后，可开展一些适度的、相对温和的运动，比如从散步到逐渐地快走，然后慢跑，也可以适度做一些广播操、健身操、八段锦等，但也要严格控制时间，不宜超过一小时。

食谱！吃得干净且“高效”

在饮食上，潘艳云坦言，每天热量够就行，饮食要吃得干净并高效。吃得干净，就是不要吃那些过度烹煮的食物，比如油炸、长时间炖煮等。暂时吃以蒸，清炒为主，多吃蔬菜瓜果。脂肪以优质脂肪为主，多吃深海鱼，干净的坚果，牛油果等，少吃五花肉，牛油猪油这些动物脂肪。吃得“高效”是主食一定要吃，粗粮除了补充膳食纤维和丰富维生素，另一个好处是降低血糖大幅度变化，减少炎症的概率。优质蛋白的话建议鸡蛋，牛肉，鸡肉都是很好的选择。此外，还可以补充一些维生素B增加自身免疫力。

阶段性恢复锻炼指南

近日，世界卫生组织对《新冠病毒相关疾病康复指导手册》作了更新，在“体力活动与锻炼”这一章节，对感染后患者如何锻炼进行了具体指导。完成每阶段运动后没有出现劳累和不适，则进入下一阶段。

第一阶段：为恢复锻炼做准备

例如：呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习。坐或站着时拉伸你的肌肉。每一次拉伸都应轻柔地进行，而且每一次都应保持15-20秒。

第二阶段：低强度活动

例如：散步、轻微的家务/园艺工作。每天的锻炼时间增加至10—15分钟，持续运动一周时间。

第三阶段：中等强度的活动

例如：快走、上下楼梯、慢跑、引入倾斜度、阻力练习，每天的锻炼时间增加至20分钟，持续运动一周时间。

第四阶段：具有协调性和平衡性的中等强度练习

例如：跑步、骑自行车、游泳和舞蹈课。如果你完成这些运动且持续30分钟以上，则进入下一阶段。

第五阶段：回归到基线练习

此时，你现在能够完成感染新冠之前的正常锻炼/体育运动/活动了。

开工防护不能少
这份返岗指南请收好

如今，人们投入新一年的工作，“阳康”们也陆续健康返岗。开工同时也要做好个人防护，乘坐公共交通尽可能错峰出行，全程规范佩戴口罩，到达工作场所后先洗手，注意劳逸结合，规律作息。

通勤途中

▶ 乘坐公共交通尽可能错峰出行，全程规范佩戴口罩，尽量避免接触公共物品，推荐采用无接触式付款。咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。如果是乘坐出租车、网约车，建议后排落座，条件许可时开窗通风。

工作场所内

▶ 到达工作场所后先洗手，接触电梯按钮、快递、清理垃圾、饭前便后等及时洗手。

▶ 加强通风，使用空调时，也要定时开窗通风。

▶ 同事之间讨论交流时，注意保持距离；不串门、不闲聊，前往公共区域时注意缩短逗留时间。

▶ 用餐时避免面对面就餐，不扎堆聊天，缩短用餐时间。

返回家中

▶ 将外套放在通风处，及时清洁双手。

▶ 合理膳食、均衡营养；适量运动，注意劳逸结合，规律作息，睡眠充足。

▶ “阳康”们根据身体状况逐渐开始恢复性运动，但避免高强度剧烈运动。