

感染新冠后心跳加快并非就是心肌炎 “阳康”后如何恢复运动



□本报记者 张鸿鹏

最近，“阳转阴后不要立即运动”、“小心引发病病毒性心肌炎”等话题冲上热搜。新冠病毒感染后真的会诱发心肌炎吗？感染康复阶段，到底多久才能运动？本报特邀本报健康大使、福建医科大学附属第二医院心血管内科主任医师王耀国为您解答。

新冠感染后心跳加快是因为心肌炎？

“我的心跳有点快，要不要去医院？”“我的心跳每分钟120多下，是不是得了心肌炎？”近期，不少感染过新冠病毒的患者在网上

留言称自己出现心跳加快等症状，怀疑可能是心肌炎，并询问是否需要就医。话题“阳过后小心病毒性心肌炎”，冲上热搜榜第一。

对此，王耀国介绍，感染新冠后心跳加快并非就是心肌炎，对于大多数人可能是正常的。导致心跳加快的原因有很多。首先，在发烧的过程中，体温每升高1℃心跳就会增加十次左右。再者，不少新冠病毒感染患者服用缓解症状的药物中，有些成分可能导致心率增快。还有，就是不少人在感染新冠后经历了“上面开颅，下面锯腿，后面砍腰，前面剖腹，刀割喉咙”的各种疼痛，这些疼痛足以刺激交感神经系统导致心率增快。此外，躯体对病毒感染的应激反应，基础疾病加重诱发心率增快，部分患者因为并发病病毒性心肌炎等，也会导致心跳加快。

王耀国说，心肌炎是一种自限性的疾病，只要休息好，绝大部分人是可以自愈的，只有百分之二的人可能会留有后遗症，演变成“心肌病”。

近期，随着感染新冠病毒的患者数量增多，当基数变大后，病毒性心肌炎病例也会较平日有所增加，但广大市民对此不必过分担忧。

40岁以下青壮年更易中招

据了解，心肌炎发病人群是儿童和40岁以下中青年居多。心肌炎以病毒感染为主要的病因，病毒感染会侵害到全身的脏器，但是心肌对这些病毒也比较敏感，尤其是年轻人的心肌，因为它活力比较大，所以对病毒的侵害的反应也会比较强一些。

什么情况下要怀疑自己得了病毒性心肌炎呢？根据程度轻重，心肌炎分别有以下表现：首先，早期心肌炎表现为疲乏无力、胸闷气短、心悸、头晕、食欲不振、恶心、呕吐、呼吸困难、胸痛等。其次，轻度病毒性心肌炎出现心律失常，心动过速或缓慢等症状。最后，重度病毒性心肌炎（暴发性心肌炎）可表现为恶性心律失常、急性左心衰、心源性休克，病情凶险，死亡率极高，可达70%~80%，于数小时或数日内死亡或猝死。

“阳康”后恢复运动 专家给出七个阶段建议

对于经常运动/训练的“阳康们”，王耀国给出恢复运动的7个阶段建议：

第一阶段：自检测阳性或症状出现起，至少休息10天。在开始运动前，除嗅觉和味觉丧失外，其他症状必须消退。

第二阶段：开始运动的初期需至少进行2天轻度运动，如走路、慢跑、脚踏式跑步机或无阻力运动。运动持续时间应<15min，心率水平应<70%最大心率（最大心率为220减去年龄）。

第三阶段：至少进行1天的轻-中度运动。在此阶段可进行跑步训练、力量训练和循环训练（Circuit Training）等。运动持续时间应<30min，心率水平应<80%最大心率。

第四阶段：至少1天。患者可进行一些更复杂的运动，如运动专项训练、跑步、力量训练。运动持续时间应<45min，心率水平应<80%最大心率。

第五阶段：至少两天。患者可进行中-强度运动，可选择常规体育项目。运动持续时间可延长至60min，心率水平仍应<80%最大心率。

第六阶段：至少1天。恢复正常运动，可完成之前的体育运动或正常锻炼。

第七阶段：不受限制体育锻炼。值得注意的是，在患者进行运动的过程中，如果出现胸痛或心悸、恶心、头痛、头晕、呼吸急促、过度疲劳，甚至晕厥等症状时，应立即停止运动。

□本报记者 林颖

这几天，有不少人开始尝试用生理盐水冲洗鼻子，这个方法究竟对于加快新冠患者“阳康”管用吗？

记者咨询福建省立医院耳鼻喉科副主任医师吴丽华。她表示，盐水有助于减少局部炎症介质的产生，让鼻腔处于一个健康的生理环境。临床上，鼻腔用盐水冲洗，能有效改善由细菌或病毒导致的鼻炎、鼻窦炎的各种症状。

因此，鼻腔盐水冲洗作为常用的鼻腔局部物理疗法，面对新冠患者同样能加快鼻腔炎症恢复。特别是在鼻塞流涕比较明显的情况下，通过鼻腔冲洗，确实可以较快地缓解鼻塞症状，帮助新冠患者“阳康”。

鼻腔冲洗的时间与频次需要根据使用者的年龄、自理能力及病情而定。普通人常规一般可每天用盐水冲洗鼻腔1~2次，每次根据说明书配比用量100毫升。

鼻腔冲洗持续时间没有严格限制，即使是长期用盐水冲洗鼻腔，对鼻黏膜的正常免疫屏障功能也没有不利影响。

咳嗽、疲乏、身痛等都可治疗 福建省人民医院“新冠阳康中医调理门诊”开诊

随着第一波新冠感染高峰的来袭，很多人在“阳”之后，相继出现刀片嗓、水泥鼻、咳嗽、乏力、头痛、全身酸痛等症状，甚至阳康之后，咳嗽、疲乏、身痛等症状仍未见好转，影响正常的生活和工作。

为帮助新冠阳康患者改善相关临床症状，提高生活质量，福建省人民医院特别开设“新冠阳康中医调理门诊”，并于2023年1月3日起正式开诊。

主要治疗方法

中药内服：辨证论治，调节阴阳平衡及脏腑功能。

艾灸：温经散寒，驱邪避秽，

增强免疫力。

针刺：针对性刺激穴位调理头晕、头痛、失眠、耳鸣等症状。

点穴推拿：舒筋活血，解除肌肉酸痛等。

中药熏洗：温经通脉，祛湿散寒，激发阳气。

穴位贴敷：针对性刺激穴位起到补肺、化痰、止咳等作用。

刮痧放血：清退各经热邪。

心肺康复锻炼：改善心肺功能，增加活动耐量。

门诊时间 周一至周五全天、周六上午

(福建省人民医院)

阳康了还是很难受怎么办？ 附一“阳康”门诊开诊

为保障疫情防控新形势下人民群众看病就医的需求，福建医科大学附属第一医院进一步完善和优化就医流程，成立“新冠阳康门诊”。

针对人群：

病毒感染后期，出现全身乏力、咳嗽、出冷汗、上下楼腿软等不适症状持续不能缓解者。

门诊开诊时间：

周一~周日

上午 8:00—12:00

下午 2:00—5:00

晚上 5:00—10:00

(福建医大附一医院)

为您清除体内“余毒” 福州中医院“阳康”门诊开诊

福建中医药大学附属福州中医院“阳康”门诊于1月3日开诊。

核酸转阴不代表体内病毒已全部清除，中医在防疫抗疫和病后防变、病后防复上发挥极大

优势。

“阳康”门诊+“阳康”体检+中医体检，不仅帮助您了解机体“阳过”的安全隐患，还能改善缓解“阳康”的不适症状。

门诊时间

8:00—12:00、14:30—17:30
(周一至周五)

8:00—12:00(周六上午)
(福建中医药大学附属福州中医院)