

医生在线

制订科学的体能康复计划

张晓彤

许多人感染新冠后感到体力明显下降,应该如何制订科学的体能康复计划呢?来听听复旦大学附属华山医院的专家为大家解说康复中的注意事项。

误区警示

康复期莫大意

刘妍妍

最近有不少新冠病毒感染患者已经陆续转阴,在家里“窝”了好些天的人们已经迫不及待,摩拳擦掌盘算着出去“嗨”。那么,转阴后就代表彻底康复了吗?能不能剧烈运动?是不是可以大吃大喝好好补一补?

医生提醒您:转阴并不等于完全康复,转阴后一定要注意以下事项——

◆转阴后不能立即进行剧烈运动

最近时不时看到,有的人“阳康”之后马上去剧烈运动,导致心脏不舒服,甚至突发心肌梗死而猝死,所以“阳康”之后千万不要剧烈运动。恢复训练量需要循序渐进,可以先进行较为温和的运动,如散步、太极拳等,随后循序渐进地恢复之前的运动量。在运动中多观察身体的反应,如果出现咳嗽、气促、心悸等症状,则需要立即停止运动。

◆“阳康”后仍需做好个人防护

感染过新冠病毒并不意味着从此一劳永逸,万事大吉,如今,我们正处于冬季流感频发的阶段,加之春节期间人员流动密集,二次感染和流感、呼吸道合胞病毒感染等其他病毒感染风险较大。防护上还是不能掉以轻心,建议“阳康”后的人们前往公共场所时,一定要坚持戴好口罩,注意手卫生、咳嗽礼仪。

◆“阳康”后切忌大吃大喝

新冠感染期,人体普遍有食欲下降、消化功能减退的症状,阳过后的身体各个器官、机能都很脆弱,脾胃也是如此,需要通过食补的方式来补充相应的营养物质。补充营养并不意味着大吃大喝,不代表大鱼大肉可以“来者不拒”,中国有句古话叫做“虚不受补”,不要盲目进补,要保持清淡饮食,摄入足够的蛋白质,多吃蔬菜水果,忌辛辣、燥烈、油腻、难消化的饮食。

◆“阳”过后仍有必要接种新冠疫苗

感染一次新冠病毒后,还会有再感染的可能,主要与自身免疫力和间隔时间有关。所以“阳康”后仍然有必要接种新冠疫苗,从而获得更高的防护水平。按照目前的规定,感染时间和接种疫苗时间要间隔6个月以上。

(作者单位:山西省中医院)

不单是新冠感染,许多呼吸道病毒感染都会出现咳嗽症状。不少人出现咳嗽症状后会自行购买止咳糖浆服用,认为“糖浆”既没什么副作用,又能止咳。其实,止咳糖浆并非毫无副作用,喝不对反而“助咳”。

止咳糖浆多为中成药,从中医辨证角度来讲,咳嗽也分风寒和风热,必须对证选药才会有好的疗效。

◆风寒咳嗽

主要表现为痰多清稀、舌淡苔白,常伴有恶寒怕冷、无汗、头痛、鼻塞、流清涕等症状。

杏苏散是治疗外感凉燥的经典方剂,因此含有杏苏、杏仁等字样的,多可治疗风寒咳嗽,如杏苏止咳糖浆、杏仁止咳糖浆。

治疗风寒咳嗽的还有半夏止咳糖浆、桔梗止咳糖浆等。

◆风热咳嗽

主要表现为咳嗽、喘息气粗、胸闷咽

◆呼吸控制训练

感染新冠后,难免会在体能方面受到一些影响,但不要恐慌或焦虑,放宽心情才有助于及早康复。

平时可以自己进行一些呼吸控制的训练:可把一只手放在胸部,另一只手放在腹部,做缓慢的呼吸。如果鼻子可以吸气,尽量鼻吸口呼,把气体呼出来。

◆注意节约体能

有些人感染后会有腰酸背痛、头晕头痛等情况,可能会导致跌倒,尤其老年人更要注意。

日常生活中,一定要动作慢一些。一些需要花力气完成的动作,尽量吸气完成、呼气放松。

特别是上下楼梯或外出时,控制好动作的节律,这样就能更好节约体能。

◆学会正确排痰

学会排痰也很重要。如果身体条件允许,可用双手支撑身体趴在床上,将口鼻露出来,做到鼻吸口呼。此时,家人可以协助,在患者的背部用空心拳从下上进行拍打,再让患者进行咳嗽的动作。

如果是年龄比较大的患者,一定要

保护好自己,避免造成肌肉骨骼的拉伤。如果不能趴着,可以坐在椅子上,尽量身体前倾,然后进行一下“咳”的动作,这样能咳出痰来。

为保护喉黏膜,可做一些咳嗽控制训练。一个小技巧就是在咳嗽之前先屏气,稍微停留几秒更有利于痰液咳出,但一些老年患者的身体基础不好,就不要屏气。

◆科学规划运动

运动要科学规划,不要突然进行大量运动。康复医学科常会用一个“RPE指标”,也就是“自我感觉疲劳量表”(见下图)。

感染新冠后,身体有氧能力、活动能力都可能下降,一定要知道自己的疲劳状态。

一般来说,我们把7天作为一个阶段:

第一个阶段:尽量把活动或动作控制在非常容易、轻松就可以完成,切忌出现疲劳,在RPE指标上处于在0-1级。

第二个阶段处于2-3级:可在家里进行一些简单拉伸,或是有节律的运

动,比如原地踏步或拍拍手,可感受到有一点累,但绝对不能出现劳累后不适的感觉。

第三个阶段也就是4-5级:这时如果心慌、腰背酸痛的症状已经减轻,也可做一些力量性的训练,比较简单的弹力训练或哑铃训练,但也一定要控制自己的运动量。

因任何急性疾病都要有一个恢复过程,新冠感染也不例外。所以,我们要把康复过程分成几个阶段,逐渐增加有氧能力、运动能力。

Borg CR-10		等级				
分数	用力程度	1	2	3	4	5
0	休息/完全不费力	■				
1	非常容易/极度轻松		■			
2	容易/很轻松		■			
3	中等/轻松		■			
4	有些用力		■			
5	用力(费力)		■			
6				■		
7	很用力			■		
8				■		
9	极度用力			■		
10	最大程度的用力			■		

特别提醒

在新冠康复期,失眠是一件令人痛苦的事情。有些人认为是由于免疫力下降引起的,有些人则相信是心理因素导致的。其实,转“阴”后睡不着,可能是肺出了问题。

中医认为,肺朝百脉,助心行血。若肺功能不足,可直接影响心主血脉功能,进而影响全身气血的运行,脏腑功能失调就会影响睡眠。

那么我们如何保养肺部健康、增强肺功能呢?以下的方法不妨试试。

◆主动咳嗽

“清肺”不是简简单单地“把已经进入肺脏的脏东西清理出去”,而是提高肺功能。主动咳嗽就是充分利用咳嗽这个保护性反射的动作保护自己,不仅有助于排出气道的杂物,同时,还能为其增加胸廓内的压力,进而增加肺活量,提高肺的免疫力。不妨在清晨人少空气好的地方,去咳嗽去深呼吸。

◆重视按摩

中医认为,按摩、推拿可以起到预防、治疗疾病的作用。肺功能衰减的人,经常按摩风门穴以及肺俞穴,可以

起到预防呼吸道系统疾病的作用,建议每天坚持按摩15分钟左右,或者以穴位出现酸胀、疼痛的感觉即可,长期坚持能让肺部变得更健康。

◆健康饮食

肺不好的人,在日常生活中可以多吃一些养肺的食物,比如杏仁、核桃等。杏仁可润肺、止咳,对干咳无痰、肺虚久咳等症有一定的缓解作用。

进食萝卜不仅可以补充营养,还可以提高机体免疫能力,其保养肺部的效果明显。生活中可以多用萝卜熬汤,具有温补的效果。

(作者单位:山西省中医院)

郑辉

食疗方

新冠感染者康复期食养建议

王一如

黄芪陈皮饮

日前,国家卫生健康委邀请中医、临床和食品营养等专家,以药食同源理论为依据,根据食物属性和感染者康复期的临床症状,在合理膳食的基础上针对性给出食养建议。

【配方】黄芪15克,陈皮5克,红枣(去核)2~4枚。
【制法】将上述原料放入锅中,加适量清水煎煮30分钟即可。
【服用方法】代茶饮。
【功能】补肺固表健脾。
【适用于】疲倦乏力,平常容易感冒、咳嗽。
【贴士】煎煮忌铁锅,糖尿病患者可去红枣。

羊肉粥

【配方】羊肉150克,粳米50克,生姜10克,葱10克。
【制法】羊肉切丁过水、去浮沫,粳米淘洗,加葱姜熬制1小时,出锅前加少许盐。
【服用方法】饮粥,可根据个人喜好加生葱花与粥同饮。
【功能】扶阳补气。
【适用于】乏力气短,畏寒,腹冷、腹痛等。

疏风解表茶

【配方】白茶3克,带皮生姜3片,陈皮1瓣,鲜柠檬1~2片。
【制法】把白茶、生姜、陈皮煮10分钟,最后放入柠檬冲泡代茶热饮。
【服用方法】代茶饮。
【功能】疏风和胃解表。
【适用于】肌肉酸痛,伴有鼻塞流涕、胃脘部不适等。

(作者单位:山西医科大学第一医院万柏林分院)

温馨提示

止咳糖浆该怎样选用

杨科

止咳糖浆主治肺热燥咳、潮热久咳、干咳、咳痰困难等;罗汉果止咳糖浆、远志糖浆,适用于寒热不明显者。

◆安全服用止咳糖浆要注意

除了要分清寒热,服用止咳糖浆还应注意以下事项:

1.不要輕易服用

一般情况下,轻度的咳嗽咳痰,排出痰液后会缓解,不需用药;如因剧烈频繁的咳嗽影响休息,再用止咳药,但不可长期服,一般用药不超过3天。

2.饭后0.5~1小时服用

止咳糖浆常有一定刺激性,饭前服用会对胃黏膜产生刺激,可能引起不适。止咳糖浆含有较多糖分,能够促进消化液分

泌,饭前服用还会影响食欲。

但饭后立即服用,则可能因刺激而产生恶心、呕吐情况,建议饭后半小时再服用。

3.用药5分钟内不要喝水

服用止咳糖浆后,部分糖浆会覆盖在咽部黏膜表面,可减轻炎症对黏膜的刺激,缓解咳嗽。此时饮水会稀释药液,减弱止咳作用,建议喝完糖浆5分钟内不要喝水。

4.有些患者不宜服用

糖浆剂含糖量较高,糖尿病患者不宜服用。含有罂粟壳的止咳糖浆,如咳速停糖浆、枇杷止咳糖浆,12岁以下儿童、孕妇及哺乳期女性不宜服用。

太原创卫在行动
健康教育