

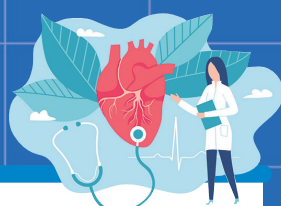
阳康后为啥 心累心慌?

解答来了!

阳康一段时间了,除了咳咳咳之外,大家或许还有两个比较明显的表现:心累心慌、感觉体力不比之前。为啥感染后会出现心跳加速、体力变差?什么情况预示可能得了心肌炎?如何才能尽快恢复体力?让我们一起来了解下。



阳了以后为啥会出现心跳加速?



1. 躯体对病毒感染的应激反应

感染病毒后,人体免疫系统被激活,可能加快基础心率。

2. 发热

体温每升高1度,心率大约加快10次/分,如果伴有寒战等,心率加快幅度可能更高。

3. 药物

部分药物的有些成分可能导致心率加快,如止咳药里的咖啡因、氨茶碱成分,平喘药、某些雾化吸入的药物等。

4. 血容量不足

感染病毒后,如果出现不想吃东西、拉肚子、呕吐等情况,或出现胃肠道反应,都可能引发身体一定程度的血容量不足,从而引起心率代偿性加快。这同时也是身体在提醒,该补充营养了!

5. 疼痛

全身肌肉酸痛、喉咙痛、脑壳痛等各种痛,都会刺激心率加快。

6. 过度佩戴N95口罩

不正确或过度佩戴N95口罩可能导致一定程度的缺氧,从而导致心率加快。

7. 其他

除此之外,在感染期间出现严重缺氧、心肌炎等情况,或者有慢阻肺、心衰等基础疾病,也会引起心率加快。

如果是后面这几种情况,需要特别注意,尤其需要结合患者氧饱和度(持续小于93%)、呼吸频率(超过30次/分)、症状表现是否还有乏力、嗜睡、精神差等情况判断,如果有就要赶紧到医院就诊。

阳康了咋还心跳这么快?



主要有以下三方面的原因

1 跟感染后及康复期使用的药物有关。比如止咳药以及部分中药,都可能含有一些成分会导致心率增加。

2 感染新冠之前就有窦性心动过速等相关问题。之前没太在意,感染新冠后,看到网上和听到周围有人都在说心跳加快,就更加关注、在意心跳的问题,才发现自己心率快。



看看自己近两年的体检报告;若戴运动手环/手表,把近期的心率数据调出来比对,从而判断自己心率快是不是感染后才出现的。

3 病毒感染引起的心率加快。研究发现,感染后咳嗽、味觉嗅觉的消失,都是因为神经受到了新冠病毒的攻击。如果新冠病毒选择攻击的是负责调节心率的神经,那么即使我们在安静休息、轻微活动后也会出现心率加快。

阳康后多久可以恢复正常运动?



不要着急在阳康后立即就恢复运动。因为病毒可能对心脏造成损伤,我们需要避免给心脏增加额外的负担和压力。

建议普通人群感染新冠病毒后,留足充分的时间来休息和康复,直到没有明显的症状后1-2周,才开始逐步恢复运动。

有没有具体的阶段性建议?



分两类人群看

第一类

新冠感染后仅出现轻微症状,经休息后自行缓解的人群。

首先,需要保证在完成运动的同时,不会让身体产生持续的乏力、不适感,以及不影响到原有症状的加重。

其次,分阶段恢复运动,每个阶段持续3-7天,如稍微有不适需立即停止,如没有不适再进入下一阶段。

阶段1 可进行一些拉伸性的运动,做简单家务。

阶段2 低于15分钟的轻柔锻炼,不超过最大心率的70%。如走路、室内单车、慢速跑等。

阶段3 低于45分钟的中等锻炼,不超过最大心率的80%。可采用短距离跑步、深蹲、箭步蹲、举腿、简易版俯卧撑等自重训练。

阶段4 低于1小时的进阶锻炼,不超过最大心率的80%。可采用长跑(可达5公里)、高强度骑行、划船机、器械训练等。

阶段5 恢复正常锻炼时长,可以按计划进行踢足球、打篮球等运动。

重点提示

运动方式一定要结合自身的运动习惯和类型来选择,同时循序渐近完成运动进阶。

第二类

如果经历了住院治疗,曾发生肺炎、心肌炎等心肺问题,或本身就患有基础疾病,建议在恢复运动前应咨询专科医生的意见,必要时需进一步检查。

阳了以后心跳快、心悸是得了心肌炎吗?



不一定

1 引发心肌炎的原因有很多,比如病毒、细菌或真菌感染、过敏、劳累、药物等。

被奥密克戎感染后,的确有一定概率诱发心肌炎,但总的来说比例没有大家想象的高。

从一项针对5.6万例感染新冠的住院患者的研究来看,新冠病毒相关心肌炎发病率约2.4-4.1%。

2 心率加快确实是心肌炎的表现之一,但不是说有这个表现,就得了心肌炎。

除心率加快之外,心肌炎的表现还有严重心动过缓、早搏、呼吸困难、发热、胸痛等。

单纯心跳加快而没有其它症状,大可不用那么紧张,很可能只是还没有完全阳康。

3 心肌炎也分轻重,并不是得了就一定会没命。除了极少数暴发性心肌炎的情况,多数人尤其是普通年轻人患上后都是轻症,经过简单治疗就能康复。

为啥阳康了老觉得体力大不如前?



● 多数人可以放心,尤其是没有基础疾病的年轻人,新冠感染后每个人的恢复时间各有差异,通常可能需要1-2周逐渐恢复。

● 但如果存在长期的疲劳、呼吸困难、疼痛等症状,那这种表现可能属于“长新冠”——在新冠感染后3个月仍存在症状,至少持续2个月,且无法用其他诊断来解释;最为常见的是疲劳、呼吸急促和睡眠障碍或失眠。

● 其实,新冠感染出现的各种症状,是机体通过免疫系统和病毒斗争的表现,在这个斗争过程中身体会消耗大量能量。斗争结束后,一段时间内机会进入相对脆弱期,自然容易觉得体力差、疲惫。



● 此外,这种“疲惫感”也可能与感染后身体活动不足、睡眠不足、营养摄入不足、焦虑或抑郁等情绪的持续有关。

这种“疲惫感”值得特别注意吗?



● 对大多数人来说,这种疲惫感都不会太影响生活和工作,只要感觉越来越缓解,就不需要过于在意。但如果这种感觉已经明显影响到了生活和工作,建议到医院去就诊。

● 另外,如果属于以下两类人群,在康复期出现心慌、心悸、胸闷、胸痛、还有活动后的气急,那要引起重视,及时前往医院就诊。

第一类

在发病期间,出现了严重的肺部感染,或接受了机械性通气治疗的患者。

第二类

存在高龄、肥胖、有基础疾病如糖尿病、高血压、慢阻肺、心脏病等慢病人群。

实在不放心是否需要照个CT检查一下?



要检查自己是否得了心肌炎,光做CT是不够的。

还需要做心电图,抽血做超敏肌钙蛋白、CK-MB、肌红蛋白等检查,可以更准确、快速地判断是否有病毒导致的急性心肌损伤。



恢复体力的基本原则是啥?



1. 不能懈怠太久

一些朋友阳康后即使已经逐步恢复体力,思想上仍然不想做事,甚至“饭来张口、衣来伸手”,久而久之整个人就退化了。大家一定不能从思想上“躺平”,身体逐步恢复后,要积极从做家务、身边事做起。

2. 每天的活动提前做规划,合理分配体力

阳康后一周做点基础家务事就好,不要想到快过年了,就非要把屋子大扫除一下。尤其对老年人来说,不适合过度劳累。要注意劳逸结合,给身体足够的恢复时间。