

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫學 來源 大成報 日期 890128 版面：九版



進肺部組織的氧氣量減少，在懼患流感時，經由呼吸帶

染，出現了頭痛、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、發高燒等流感症狀，由於流感病發時心臟及肺臟的負荷量增大，此時最好不要從事跑步、有氣舞蹈等激烈運動，以免加劇原來的症狀。

**吳潛哲**

**運動醫學專欄**

登刊五週至一週

## 流感病患 應避免激烈運動

### 待體力、病情恢復 選擇散步等溫和運動 增加攝氧量

肺部組織發炎、水腫的情況下，患者必須多呼吸幾次才可達氧氣需要量，此時若再進行劇烈運動，可能會增加患者的心臟及肺臟負荷量，對原本就有氣喘、咳嗽等症狀的患者而言，病發後又再劇烈運動，可能會刺激呼吸道，引發更嚴重的症狀。

此外，流感病發時會感到四肢無力，不少病患會一直躺在家中休息，但一直躺著休息對病情的恢復並沒有幫助，因此，病患可在病情、體力恢復得差不多時做一些溫和的運動，如到戶外散步，以呼吸新鮮空氣，但建議最好選擇在清晨做運動，可吸入較多新鮮空氣，而運動後應多喝水，以幫助乳酸的代謝，減輕肌肉痠痛症狀。(記者盧映利/整理)

(增琪聯合診所骨科、運動醫學科主任吳潛哲口述，諮詢專線(02)28225559轉32)