



COVID-19 後遺症怎麼辦？

運動改善生心理，比藥物更有效

全球疫情大流行兩年後，COVID-19 後遺症逐漸受到關注，許多患者並未完全康復，且在染疫後數週或數月內出現神經、認知或精神性等慢性症狀。專家指出體能鍛鍊對 COVID-19 有多方面之效益，且尚無藥物能如運動有多層面益處。

運動對身體各層面益處

西班牙運動醫學醫師 Wilson Martínez 強調，運動可以減輕壓力，從而增進幸福感，促進心理層面健康。在神經學層面，運動可刺激大腦可塑性、提高認知功能並改善睡眠品質。在心血管系統層面，運動促使血管新生、改善心血管功能、降低血壓、調節自律神經。在呼吸系統層面，運動可減少呼吸困難、改善心肺功能。在肌肉系統層面，運動可改善肌耐力、增加肌肉協調性。在免疫系統層面，運動可抗發炎，增加抗炎細胞因子，改善免疫系統功能。

運動應被納入現階段預防和應對 COVID-19 及其後遺症之方法，且更適用於心血管和代謝健康之照護，其既可預防疾病，也可作為許多病症之輔助性治療。針對 COVID-19 患者，透過有氧運動和體能耐力練習，讓患者進行適應性和指導性訓練，可成為 COVID-19 後遺症有效治療方法之一。Wilson Martínez 強調，染疫後肌力訓練必不可少，因為後遺症中最令人擔憂即是肌肉質量流失，而運動是緩解和治療 COVID-19 後遺症之完美工具。

