

2010年急救护理：剧烈运动后的五大不宜护士资格考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E6_80_A5_c21_942.htm 剧烈运动后的五大不宜：一、不能立即休息。

<http://ks.100test.com> 剧烈运动时人的心跳加快，肌肉、毛细血管扩张，血液流动加快，同时肌肉有节律性地收缩会挤压小静脉，促使血液很快地流回心脏。此时如立即停下来休息，肌肉的节律性收缩也会停止，原来流进肌肉的大量血液就不能通过肌肉收缩流回心脏，造成血压降低，出现脑部暂时性缺血，引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白甚至休克昏倒等症状。所以，剧烈运动后要继续做一些小运动量的动作，呼吸和心跳基本正常后再停下来休息。二、不可马上洗浴。剧烈运动后人体为保持体温的恒定，皮肤表面血管扩张，汗毛孔开大，排汗增多，以方便散热，此时如洗冷水浴，会因突然刺激使血管立刻收缩，血循环阻力加大，心脏负担加重，同时机体抵抗力降低，人就容易生病。而如洗热水澡则会继续增加皮肤内的血液流量，血液过多地流进肌肉和皮肤中，导致心脏和大脑供血不足，轻者头昏眼花，重者虚脱休克，还容易诱发其他慢性疾病。所以，剧烈运动后一定要休息一会再洗浴。三、不应暴饮。来源

：www.100test.com 运动后口渴时有的人就暴饮开水或其他饮料，这样会加重胃肠负担，使胃液被稀释，既降低胃液的杀菌作用，又妨碍对食物的消化，而喝水速度太快也会使血容量增加过快，突然加重心脏的负担，引起体内钾、钠等电解质发生紊乱，甚至出现心力衰竭，心闷腹胀等，故运动后不可过量过快饮水，更不可饮喝冷饮，否则会影响体温的散发

，引起感冒、腹痛或其他疾病。四、不宜大量吃糖。有的人在剧烈运动后觉得吃些甜食或糖水很舒服，就以为运动后多吃甜食有好处。其实运动后过多吃甜食会使体内的维生素B1大量消耗，人就会感到倦怠、食欲不振等，影响体力的恢复。因此，剧烈运动后最好多吃一些含维生素B1的食品蔬菜、肝、蛋等。来源：考试大五、不能饮酒除乏。剧烈运动后人的身体机能会处于高水平的状态，此时喝酒会使身体更快地吸收酒精，对肝、胃等器官的危害就会比平时更甚，长期如此可引发脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃溃疡、痴呆等等疾病。更多信息请访问：百考试题护士网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com