

# “阳了”转阴后还需多休息

## 一到两周避免剧烈运动熬夜精神紧张

**健康视点**

主持人 赵津

天津市新闻专栏



市第二人民医院护士为病人监测血氧饱和度。 摄影 秦晓文

仪监测静息状态下血氧饱和度。如果初始数值正常(一般在95%至98%),每日监测2至3次。如果出现呼吸困难、胸闷等症状时,及时复测。

感染奥密克戎病毒主要表现为咽痛、鼻塞等上呼吸道症状,出现以下情况要警惕肺炎等下呼吸道感染,需要及时去医院做CT检查。第一,静息状态下血氧饱和度低于93%;第二,静息状态下,呼吸频率每分钟超过30次;第三,使用抗生素、止咳化痰药3到5天,咳嗽、痰液稠或中低热症状没有缓解甚至加重;第四,发热、咳嗽、痰多,同时伴有胸痛或者憋气;第五,年龄大于65岁,体质较弱或者慢性病和基础疾病的老年人转阴后,不咳嗽,也不无明显胸闷、憋气,但出现低烧不退、没精神、食欲差。这样的患者也是所谓新冠重症的高危人群,及时发现肺炎及时治疗完全可以避免。

对于有些患者提到的新冠转阴后痰中有血的情况,韩雪梅说,痰中带血和咯血是两个概念。痰中带血不是做CT的指征,有些患者是因为咽喉部破损,咳嗽用力震破了咽喉处毛细血管导致痰中带血。这种情况盐水漱口或对症使用咽痛的药物就可以。但如果咳嗽比较深,痰黄不易吐出,使用抗生素好转不明显,且痰中带血增多,则需要做胸部CT检查。

### 新冠多种原因可引起心悸

### 心肌炎发病率极低无需太忧虑

病毒性心肌炎是最近的热搜词汇,天津医科大学第二医院心内科主任张津主任医师说,心肌炎就是心肌或心肌细胞受到侵

袭发生的炎症性病变,可由感染如病毒、细菌或真菌引起,其中以引起肠道和上呼吸道感染的各种病毒最多见,也可以是非感染因素如自身免疫疾病等引发。20至40岁年轻人是该病的高发人群。轻度病毒性心肌炎可以出现心律失常,心动过速或缓慢等症,一般可通过心电图发现心肌缺血改变。有些患者不需要特殊治疗可以自愈;暴发性心肌炎病情凶险,死亡率极高,可达70%至80%,于数小时或数日内死亡或猝死。

患新冠后,有很多原因可以引起心跳加快,心肌炎只是其中一种原因。比如发热。体温每升高一度,心率大约增快10次/分,如果伴有发冷、发抖等症,心率增快幅度可能更高。而体温下降之后,心率就会慢慢恢复正常。服用缓解症状的药物中,有些成分可能导致心率增快。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。另外,感染后,进食不足、腹泻、呕吐可能引发心率增快。各类疼痛也可能导致心率增快。不少人在感染新冠后经历了肌肉、骨骼的各种疼痛,有些疼痛足以刺激心率增快。躯体对病毒感染的应激反应,严重缺氧、心律失常等基础病加重也都可以导致心率加快。

市胸科医院心内科综合二病区主任耿婕说,新冠病毒感染者的确要警惕病毒性心肌炎,但发病几率非常小,需要大家重视但也不用过于紧张,更不用稍有胸闷憋气心跳加快就怀疑自己得了心肌炎。如果患病期间特别是退热后一周心率持续较快,每分钟心跳超过120次,或长时间心慌、气短、胸闷、血压下降,休息后不能缓解,可以就近在社区医院做心电图、心肌酶初步判断。建议新冠患者退热后一到两周

内身体仍处于疾病康复阶段,期间保证均衡营养摄入,不要进行剧烈运动、重体力劳动或熬夜紧张工作等,充分休息能最大限度预防该病的发生。需要指出的是剧烈运动并不会直接导致心肌炎,而是会加重心脏负担。

### “复阳”非二次感染传染性低

### 康复患者顺时调养辨证施补

对于近期有些人反应出的“复阳”现象,市第一中心医院感染科主任杨文杰表示,新冠疫情三年来,已经有研究证实“复阳”大部分没有传染性,不用担心。有一部分免疫功能低下、有基础疾病的老年人排出病毒的时间较长,即使核酸阳性,CT值>30就已经没有传染性,排出的病毒多为病毒片段也就是病毒的“尸体”,已经失去活性,基本没有传染性。“复阳”与二次感染有很大区别。“复阳”是上一次感染还没有好,二次感染是指上次感染已经痊愈,再次感染病毒。通常首次感染痊愈后3到6个月身体会产生较强的免疫,再感染的比率不足20%,一般也发生在首次感染3个月以后。“复阳”人群基本没有症状,只是核酸阳性,部分患者会出现咳嗽等残留症状。一些特殊人群如高龄老人、免疫功能低下、心肺肾等重要脏器功能不全的人“复阳”的可能性高一些,也可能出现更严重的症状,比如肺炎等。

很多新冠患者转阴后,疲倦、乏力感会持续一段时间,医大总医院中医科文妍主治医师说,阳性感染者及康复后的人群可以抓住冬季这个契机,顺时调养。阳康后,这一季节要敛阳气、睡眠足、避寒就温。穿好保暖衣物抵御寒气侵袭的同时,要特别注意双足的保暖。暖双足则可防体寒,穿着保暖的鞋袜,坚持热水泡脚,或者可用艾叶、花椒、生姜煮水泡脚以温通足底经脉。常按摩足底的涌泉穴,可以温肾助阳,散寒驱邪。值得注意的是,“阳康”群体在身体逐渐康复后不要急于做剧烈的运动,应以节奏缓慢恢复为宜,可以选择中医导引术,比如八段锦、五禽戏等能够疏通经络、改善身体素质并增强抗病能力。

饮食方面,当辨证施补,虽说冬日注重养阳,可适当进羊肉、枸杞、韭菜等温热的品,但“阳康”群体不可过度滋补,每日三餐规律进食,保证食物多样,并可适当多食用一些固护脾胃、清肺益气的食物,比如山药、白扁豆、大枣、木耳、百合雪梨羹等。起居方面,感染新冠后,居家一定要注意每天开窗通风30分钟以上,以此可以有效降低空气中的病毒浓度。也可以巧妙利用身体穴位,通过推拿、点按的方法减缓新冠症状,增加机体抗病能力。比如,鼻塞者可坚持每天早晚揉按鼻翼旁的迎香穴,以达通鼻利窍之功;头痛患者可双手轻轻揉按风池穴1至2分钟,祛风散寒,缓解新冠肺炎引起的头痛、后项痛的症状;揉按或拔罐于大椎穴,有清热解表之效。

## 未“阳”做好自我调节不怕“阳”

### 适当释放情绪不必强求镇定

### 心理天平

当身边亲人纷纷中招,还未阳的人也许会坐立不安,一次次自问“我怎么还不‘阳’?”天津医科大学总医院临床心理科主任杨建立说,没有感染新冠病毒的人,如果经常有恐慌、焦虑甚至各种身体不适,建议尝试识别、面对和接纳自己的负面情绪,不必过分强求自己保持镇定,压抑情绪反而会影响后续的抗压能力。

杨建立说,没有“阳”的人常见的心理状况有担忧、紧张、恐慌,出现任何不舒服,就开始怀疑自己得了新冠;不敢出门,反复洗手、消毒、测体温,居家隔离时感到孤独无助甚至独自一人哭泣;时刻关注疫情动态,神经紧绷,影响睡眠或者食欲;严重的表现为各种身体不适,头痛、心慌、胸闷、提不起精神。应对这些心理状况,冷静、稳定的情绪尤为重要。

一方面,可以尝试以下行为来做心理调适。宣泄情绪。通过写日记,将近期的事件和自己的感受记录下来,擅长或者喜爱绘画的朋友也可以通过绘画的方式表达自己的情绪;痛哭一场。阴云密布的天空只有大雨才可以迎来晴空万里;倾诉。向同事、家人、亲友尽情表达内心的感受,获取心理支持;寻求专业帮助。当无法进行自身调节,或出现严重情况时,需要及时寻求专业人员的帮助。另一方面,需要适度增加新冠疫情科学知识,减少不必要的担心。“既往经验告诉我们,过度关注只会适得其反,让人更加焦虑。要学会信息管理,信任和关注官方平台发布的信息,对疫情关注适可而止,避免不必要的恐慌。”杨建立说。他还建议没有感染新冠的人日常要保持作息规律,饮食均衡。规律的作息,尽可能把生活品质维持在一个正常水平;保持营养均衡和充足的睡眠,有助于免疫力的提高;适当活动,减少外出不是不能外出。不聚集扎堆,但是并不代表不能外出,在人群稀少的时间段或场所,也可以在做好防护的前提下,适当地活动活动,可以稳定情绪;学习心理危机干预技术,做好心理防疫。学习一些自我调适心理的方法,以消除恐慌和焦虑情绪,做好心理防疫。比较好的自我调适技术包括:腹式呼吸、音乐放松法、正念冥想、意向松弛练习、太极拳、八段锦、瑜伽等。

通讯员 王俊苏 王晓晖

## 感染新冠眼痛畏光还重影

### 可能诱发结膜炎需及时眼科就诊

### 健康红绿灯

感染新冠病毒后,有些患者反应有眼痛、看东西重影等眼睛不适,市第三中心医院眼科医生陈硕提醒新冠患者,这些可能不是“烧糊涂”这么简单,新冠病毒感染后任何眼部不适,都应及时到眼科检查并规范治疗。

陈硕说,感染新冠病毒后患者最常见的症状有发热、乏力、头疼、肌肉关节疼痛等,但也有部分人可能会出现流眼泪、畏光、眼痛、结膜充血等症状。这是因为感染新冠病毒后,病原微生物侵袭患者眼部组织,诱发结膜炎。此时患者的眼睛就会有结膜充血、视物模糊、异物感、眼睛痒、流泪、眼部胀痛、畏光等症状。出现这些眼睛不适,通常需要在医生指导下使用抗病毒眼药水、人工泪液控制症状。目前,还有极少新冠患者反映出单眼或双眼的视力明显下降,这种情况患者要去医院眼科做眼底检查,通过荧光造影等进一步明确诊断,排查脉络膜炎、视网膜血管炎、视神经炎等从外观看不出来的眼部疾病。如果出现了上睑下垂、麻痹性斜视,或突然间双眼看东西复视、重影等情况,还建议患者到眼科就诊的同时,要通过核磁共振排除脑血管疾病,并给予眼周注射营养神经的药物。

通讯员 陈颖

## 调摄精神 饮食温补

### 王琦院士谈“三九”养生

### 健身养生

冬至又称“一阳生”,是一年之中阴气最盛的时候,但也是阴阳转换的关键时节。冬至之后白天逐渐延长,但气温却仍处于下行阶段,越来越冷,进入一年中最冷的“三九天”。中国工程院院士、国医大师王琦院士提倡此时应据体质调摄精神、谨慎起居、调养饮食。

王琦院士指出,冬至后开启了“数九寒天”较为沉闷的冬日时光。此时平和质的个体,因为脏腑气血阴阳均衡,故表现得精神愉悦、乐观开朗,但阳虚体质的中老年人易表现为沉静内向、情绪低落,气郁质的人则易心烦急躁、苦闷多疑。后两种情况都容易产生不良心态,进而影响身体健康。因此平素畏寒肢冷、倦怠懒言的人此时更应主动增加与人沟通,充实生活,调动情绪;而平素容易多愁善感的人则要开阔心胸,使情志平和。总之,精神愉悦则气血和畅,才会有利于健康。

起居方面,王琦院士指出,冬季寒冷,万物闭藏,应早睡晚起,避寒就温,顺应冬气潜藏之气。但冬寒虽寒,也应坚持锻炼,动静结合,不可过于安逸。锻炼有利于气郁质的人调畅气机。冬季外出锻炼应注意保暖避寒,尤其是平素就自汗、气短的气虚质特征的人要避免过度出汗。不要在大风、大雾、雨雪天气出门锻炼,或是在阴冷潮湿之处锻炼身体。冬天的中午是晒太阳最宝贵的时间。晒太阳能让人体阳气与天地阳气相通,使气血经脉畅通,增强身体素质,尤为适宜阳虚体质。

饮食方面,王琦院士指出,天寒地冻,万物生机潜藏,精气涵养。此时,中老年人宜温补,可以选用温热助阳之品来扶阳散寒,如生姜、肉桂、胡椒、羊肉、牛肉等。其中生姜温阳的作用就很明显。但对于平常就手足心热、口燥咽干,喜冷饮的阴虚质来讲,这时反而是要吃些黑芝麻、银耳、甘蔗、梨、百合、山药、鳖、海参、阿胶等以滋阴;若是平时就有口苦口干,大便黏滞不畅或燥结,小便短黄症状的湿热质则更不能吃这些助热之品,要多吃些丝瓜、赤小豆、饮绿茶、花茶以清热利湿。陈皮胡椒鲫鱼汤温中健脾,行气活血,非常适合气寒天食用。

通讯员 白迪迪 耿晓晖

“我这肺都快咳出来了,赶紧去拍个CT”“痰里都有血了,怕是肺炎了”“我的心跳有点快,是不是得心肌炎了?”“好不容易阴了,怎么又阳了”……最近,网上“大白肺”“心肌炎”“复阳”的话题引起了“阳康们”新一轮忧虑。近日,针对大家关注的抗原、核酸转阴后的咳嗽、心悸、复阳等一系列问题,我市呼吸科、心内科、感染科专家做出了回答。同时提醒新冠病毒感染患者,新冠发病一周左右抗原或核酸顺利转阴并不意味着身体完全恢复,通常咳嗽、咳痰症状会持续一到两周,嗅觉、味觉丧失可能持续两周到一个月,疲劳、乏力感会持续两周,在这些症状消失前,要特别注意保证充足的休息,多喝水,吃营养丰富的食物,避免剧烈运动、熬夜、精神紧张,否则病症很可能卷土重来,复阳、肺炎、心肌炎等情况都可能发生,高龄老人、有严重基础疾病的患者更有可能出现危及生命的病症。

### 咳嗽咳痰是清除“战斗垃圾”

### 五种情况建议做CT排查肺炎

天津医科大学第二医院呼吸科韩雪梅副主任医师说,退热后的咳嗽咳痰是人体的一种保护机制,咳嗽是肺炎的一种症状,其本身不会引起肺炎,更不会诱发“大白肺”。感染新冠病毒后,人体免疫系统会与病毒进行激烈斗争,病人则表现为程度不同的发热。咳嗽咳痰是清除“战斗垃圾”的过程,其中既有病毒“尸体”,也有呼吸道黏膜受损细胞。如果咳得不是很厉害,不影响夜间睡眠,痰液稀薄容易吐出来,痰量也不大,就不用干预,多喝水,多休息,保持居室内空气湿度,大约一至两周左右可以自愈。

如果咳嗽严重,影响饮食、睡眠,或者痰液变得黄稠不易吐出,就可能是病毒感染后期合并细菌感染。这时无论年轻人还是老年人,建议进行适当的止咳化痰和抗生素治疗。一般咳嗽的治疗可以祛痰为主,西药有乙酰半胱氨酸、氨溴索、羧甲司坦片、福多司坦等。严重的咳嗽影响夜间睡眠可适当服用右美沙芬、复方甲氧那明、氨酚双氢可待因等镇咳药。镇咳药日间尽量不用,白天还是鼓励咳嗽,有痰尽量咳出来,呼吸道通畅了,感染才能好得快。睡前适量应用镇咳药,保证夜间能好好休息。抗生素要在医生指导下使用,18岁以下、哺乳期、孕期禁止使用喹诺酮类抗生素。与此同时可以用医用指夹式脉氧饱和

### 3:4:3早午晚合理供能 主食果蔬蛋白质营养齐

## 吃对一日三餐提升免疫力

### 饮食营养

疫情三年来,“免疫力”成为生活中出现频率非常高的热词,强大的免疫力可以保证人们坚强面对病毒、细菌侵袭,同时患上高血压、糖尿病、恶性肿瘤等慢性病的风险也会降低。人体的营养状况和自身免疫力关系密切并且互相影响,当营养状况良好时,免疫系统就会正常运作,反之营养状况较差、营养不良时,免疫力就会降低。健康人保持良好的营养状况不需要吃保健品、营养补充剂或者补药,只有每天吃的食物才能补益身体,很多时侯身体虚弱根本不是吃补品的事,好好吃饭就能解决。通过一日三餐,人体可以获得每天所需的能量和各种营养素。合理的三餐提供能量的大致比例应该是:早餐30%、午餐40%、晚餐30%。

### 早餐:唤醒身体各项功能

早餐是一夜禁食后的第一顿饭,可以唤醒身体的各种功能,多睡十分钟真的比不上好好吃一顿早餐。一份健康的早餐包括:一个鸡蛋、一杯奶或豆浆(豆浆含大豆制品富含的蛋白质、大豆异黄酮等营养物质,不过豆浆补钙的效果远比不上牛奶)、一份主食(杂粮馒头、杂粮粥、包子等,甜点少吃,面包尽量选择全麦面包或者原味的普通面包);吃一些水果和小菜(不要选咸菜)更好;肉类占1/4,果蔬类占1/2,主要是蔬菜,因为水果可以放在加餐吃。每天吃饭时脑子里要有一个概念:“我要把这几类食物都吃到。”

### 午餐:吃饱吃好营养齐全

午餐不仅要吃饱,更要吃得营养丰富,才能在一天当中起到承上启下的作用。一份健康的午餐要尽量涵盖各种食物大类,粮食类占1/4,蛋白质类占1/4,果蔬类占1/2,主要是蔬菜,因为水果可以放在加餐吃。每天吃饭时脑子里要有一个概念:“我要把这几类食物都吃到。”

主食粗细搭配。建议每天午餐主食里要有一半的粗粮全谷类,尤其是中午尽量多安排一些。可以用玉米、红薯、土豆、山药等替代部分精米精面做主食。午饭后人很容易犯困,其实这还和午餐选择的食物有关系,中午要避免经常只吃含大量碳水化合物的食物,比如炒饭、蛋包饭、炒面、炒饼、牛肉面等。

果蔬搭配蛋白质类食物。午餐多吃蔬菜,有条件的可以在午餐中补充一些水果。一定要吃蛋白质类食物,适量的鱼、禽、肉、蛋,吃到2种以上。再有豆制品,如豆腐、豆干、豆皮等和奶类,鲜奶或酸奶就更完美了。

自己买饭,建议至少选两个菜,一荤一素。即使只买一个菜,也要选半荤半素的,比如鱼香肉丝、木须肉等,尽量保证营养。在食堂就餐可以选择的种类会多一些。自己带饭,晚饭做好先把要带的菜盛好放进冰箱,不要等吃剩再拨,尽量少带叶菜,减少亚硝酸盐摄入。

### 晚餐:补足早午餐营养欠缺

很多人信奉晚餐应该吃得“像乞丐”,少而简单,常常是稀饭、面汤,要么只吃一些蔬菜、水果。这并不适合工作和学习紧张的人群。他们白天高强度运转,这样吃营养一定跟不上,时间长了人会经常疲惫不堪,免疫力下降。晚餐有一个重要的意义就是补足早餐和午餐没吃够的营养,不是大吃大喝,而是强调食物种类尽量多。比如白天没怎么吃蔬菜,晚上多吃一些;白天没吃鸡蛋,晚上可以蒸个蛋羹或者炒菜时加个鸡蛋;白天的都是精米精面,晚上吃些粗粮……晚餐在不增加总量的前提下尽量多吃几种食物,保证有菜、有肉、有主食。不要吃得太多,所谓的“清淡饮食”是指少油、少盐、少糖,并不是一点儿荤腥不沾。蛋白质类食物一定要吃一些,比如一些瘦肉、鱼虾等,这样还会促进褪黑素的分泌,起到助眠效果。

市疾控中心非传染性疾病预防控制所 潘怡

## 市中研院附院推出新冠病毒防治汤剂



近日,市中研院附院医疗救治专家组充分发挥中医药特色优势,推出“清肺方”和“清瘟方”两种中药防疫方剂,具有清热解暑、疏风散寒、消痰利咽、止咳平喘等疗效,有效应对新冠病毒引起的发热、咳嗽、咽痛等症状。两种方剂在该院发热门诊和感染科病房辨证应用,取得了良好疗效。目前,两种方剂已经应用于普通门诊,市民可在医生指导下遵医嘱服用,无症状感染者不可服用。服药期间,患者要注意休息,避免疲劳。饮食宜清淡,少食辛辣刺激、生冷及不易消化的食物,不宜饮浓茶酒、咖啡等。

清肺解毒扶正汤 方选黄芪、防风、金银花、连翘等,以玉屏风及银翘散为主方加减,配合宣肺利咽的药物,晚以芦根清热生津,红板归清泻肺热,陈皮健脾和胃。共奏清热解暑、益气固表之功。

清瘟败毒利咽汤 方选金银花、连翘、牛蒡子等,以银翘散为主方,配合清热生津、利咽解毒的药物,辅以黄芩燥湿泻火,板蓝根凉血利咽,虎杖清热利湿。共奏清热、凉血、解毒、利咽之功。

通讯员 陆静 雷春香