“长新冠”这样来调治

疲乏失眠盗汗最常见 休息调整专业治疗促进康复

健康视点 主持人 董立津 天津市新闻名专栏

50出头的刘先生去年12月13日出现了38.5摄氏度的发热症状,14日新冠病毒抗原检测呈阳性。发热三天后,体温恢复正常,之后一个星期陆续出现咽痛、咳嗽、咳痰症状,他去医院做了胸部CT,结果显示肺部正常。刘先生以前好静不好动,最主要的运动就是饭后散步,每年体检各项检测基本都在正常范围,身体还算健康。原以为这次感染新冠病毒后能很快恢复,没想到咳嗽咳痰好转了,嗅觉减退、心慌心悸、乏力出汗的情况持续一个多月都没有明显好转,出汗、乏力尤其严重,每次擦地总要坐下来歇一会,有时汗出得太多,甚至要去换身家居服才能接着干。他决定过了年再去医院看看,已经预约了天津医大总医院肺康复门诊的专家号。

天津医大总医院康复医学科主任万春晓说,刘先生的情况大致是“长新冠”症状,可以尝试康复门诊治疗。近期有不少病人咨询“长新冠”康复治疗,患者的主要问题集中在乏力出汗、睡眠障碍、注意力不集中等方面,还有一部分是嗅觉减退、心慌心悸,气短气促。“长新冠”对医生和病人来说都是一个新概念,目前被称为新冠后综合征,是指患者感染新型冠状病毒后,没有其他明显诱因出现的一系列长期症状,症状至少持续2个月,常表现为疲倦、呼吸短促、肌肉疼痛、认知功能障碍等。这些症状可能在一定时间内长期存在,并影响机体健康及日常生活活动。对于“长新冠”的治疗,患者可通过调整状态,适当休息,来逐步恢复正常、规律的活动及作息。自己调整无效或症状持续加重则可以在医院康复门诊接受精准评估和专业康复治疗,以改善症状,促进早日康复,回归健康生活。

万春晓在医大总医院肺康复门诊为病人诊疗。 摄影 贺东

感染症状越重恢复期越长 乏力疲惫是最常见遗留症状

万春晓说,国外报道显示,感染新冠病毒后症状消退时间取决于发病前的危险因素、急性期病情轻重和出现的具体症状等。康复时间有时需要2到3个月或更长。随着感染潮及时间推移,我国这类患者可能也会越来越多。北京佑安医院呼吸与感染疾病科李侗曾、广州中医药大学第三附属医院呼吸科孙志佳主任医师都曾表示,感染新冠病毒后,人体清除病毒需要2到3周时间,而人体免疫修复和重建需要更长时间,会出现一系列恢复期症状,但不代表病毒还在继续侵害器官。感染时症状越严重,恢复起来需要的时间也就越长,年龄较大、有基础疾病的中老年人恢复期相对较长,大多数常见症状会在2至3个月内消失,但有些人可能会持续半年甚至更久。统计显示,在新冠病例的21种症状中,有八种症状可以长期持续存在,分别是疲乏(61.3%);虚弱无力,行走乏力(49.6%);失眠 (47.4%);脑雾 (46.7%);呼吸急促 (46.7%);记忆力问题 (42.4%);关节/肌肉疼痛 (40.4%);白天过度嗜睡 (35.8%)。

“乏力疲惫是最为常见的‘长新冠’症状,即便其他症状逐渐好转,仍然会有相当长时间感到疲倦乏力。”天津中医药大学第一附属医院心身科张光银副主任医师说,目前来看,新冠后疲倦乏力通常持续2至3周,一些重症患者的脑雾样疲倦和疼痛有可能持续几个月。疲倦乏力的症状每个人体质不同,表现的轻重不同,主要包括慢性疲劳和嗜睡、头痛、头晕、肌肉酸痛、反应慢、注意力不集中等,大约有7%的患者新冠感染后会出现持续数月的慢性疲劳。应对新冠康复之后的疲倦乏力,首先,要接受现实,对新冠要有足够的重视。乏力疲劳持续存在,就不要逞强去高强度运动,建议彻底康复后再逐步恢复锻炼强度。其次要保持良好的睡眠,有不少人患病期间嗜睡,那就趁此机会多休息,切忌大病初愈就熬夜耗伤元气,可利用这个机会养成良好的睡眠习惯,同时要通过减压等手段来缓解疲倦,可以做一些低强度锻炼。另外,保持健康饮食、充足饮水也能够帮助缓解疲劳。若乏力疲倦超过一个月或者持续加重,要及时就医。

症状不缓解可看康复门诊 专业评估专业措施加速康复

万春晓说,一些患者的“长新冠”症状经过自我调理可以有效缓解,但仍有一些患者症状时好时坏,对生活和心理有较大影响,可以考虑在新冠康复门诊(或肺康复门诊),由专业医师评估指导后进行干预治疗。常用干预措施包括物理疗法、呼吸康复训练和运动训练等。此外,也主张对新冠高龄患者、重症出院患者进行专业康复指导。在制定专业康复方案前,医生通常会对患者进行心电图和影像学检查、心肺运动试验、呼吸功能评估等,用以确定康复目标和康复方案。目前,针对“长新冠”症状的康复措施主要由以下几种:

咳嗽、咽部不适可采用激光、超短波等物理治疗缓解咽部局部炎症,能镇痛、改善血液循环,并促进局部组织修复;

肌肉酸痛可以磁振热、电脑中频等理疗来镇痛和缓解症状,调节自主神经功能。冲击波治疗也可改善局部软组织状态,有效缓解酸痛症状;

呼吸短促可以进行心肺功能评估与训练,以建立正常呼吸模式,改善呼吸频率,改善胸廓活动度,增强呼吸肌力;

全身乏力疲倦、体力下降的患者需要循序渐进恢复锻炼活动,注意训练安全,如出现胸闷、胸痛等不适需停止训练,如出现劳累后不适就应调整训练策略,可依据自我劳累分级表(RPE)来监测活动程度及运动后状态来调整训练。

认知功能障碍尤其是出现注意力和记忆力障碍的“新冠脑雾”症状可进行认知训练。

万春晓还提醒市民,每个人的康复需求康复目标都有很大差异,恢复期长短、康复方案各有不同,因此康复期需要有足够耐心和信心,不能操之过急。青壮年可能更希望恢复到感染前高频、高运动量的体能状态。这些人可以到医院利用设备进行康复,也可以在康复医生、治疗师指导下居家练习。一些有慢性病的老人在感染新冠前,可能就有心、肺功能异常,记忆力、认知力下降,叠加新冠后,原有问题的严重程度会加重,这个群体的康复目标可能仅是达成基本生活自理,但过程可能更长更复杂。

新冠有遗留症状勿恐慌焦虑 中医方药缓解九种高发不适

天津医科大学第二医院中医科杨晓琳主治医师说,“‘阳过’之后的身体仍比较虚弱,有些症状会持续很长时间,我在门诊接诊病人就发现非常多的病人转阴之后还会存在乏力多汗、低热、咳嗽、胸闷胸痛、心慌失眠等情况。出现这些问题也不要恐慌焦虑,一些中成药对‘长新冠’症状有很好的疗效。”

低热 下午或者夜里定点发热特别常见,体温波动于37.3摄氏度至37.6摄氏度之间,浑身不舒服,疲乏无力,中医有气虚发热一说,可以吃补中益气丸,或者党参黄芪泡水喝来甘温除热。

咳嗽 如果咳痰症状明显,可以选择中成药,如通宣理肺丸、治咳川贝枇杷滴丸、橘红痰咳液、复方鲜竹沥液、清肺消炎丸等。如果嗓子痒痰不多,可以选择肺力咳合剂、苏黄止咳胶囊、蓝芩口服液等,要是干咳无痰可以吃强力枇杷露、养阴清肺糖浆、甘草片等。

失眠 推荐枣仁安神胶囊或者颗粒、百乐眠胶囊、舒眠胶囊、天王补心丹、柏子养心丸等。

心悸 可以吃参松养心胶囊、芪参益气滴丸、通脉养心丸、稳心颗粒、生脉饮等。

乏力 适当增加营养摄入,多吃牛奶、酸奶、鸡蛋、瘦肉、坚果等高营养密度食物。中药可以用黄芪精口服液,平时用西洋参、党参泡水喝可以改善气阴两虚的情况。

盗汗 出汗严重的人衣服都可以湿透,这类人平时要注意水分补充。中药可以选虚汗停颗粒、玉屏风颗粒等。

脑雾 除了要多休息,也可以适当吃一些富含卵磷脂的食物。比如鸡蛋、豆皮、玉米、带鱼、坚果等。中药可以用舒脑欣滴丸、养血清脑颗粒等。

嗅觉味觉减退 维生素B_1、B_{12}营养神经能帮助修复受损的神经细胞。燕麦、紫米、糙米等全谷物类,芝麻、花生等种子类都富含维生素B_1;肉、蛋、奶、海鲜类等动物性食物都富含维生素B_{12}。中药可以选择辛芷通窍丸、辛芳鼻炎胶囊等。

胸闷气短气急 可以尝试缓解呼吸急促的体位,就是应趴尽趴。躺着时采取俯卧位,就是在床上趴着;坐着时采取前倾坐位,腰部以上前倾,头趴在桌面的枕头上,手臂放于桌子上。或坐在椅子上,身体前倾,手臂放置于膝盖或椅子扶手上;站立时采取前倾立位,身体前倾,趴在窗台或其他稳定的支撑面上。

过年美食吃得多宝宝爱积食

小儿推拿消食健脾

育儿百科

春节期间,亲朋好友常常聚会聚餐,但对于脾胃娇嫩的孩子来说,面对丰富繁杂的大鱼大肉、坚果零食,难免吃得多吃得杂发生积食,天津中医一附院推拿科李桂华主任医师说,儿童积食不及时控制很容易发生腹痛、呕吐、便秘、发热等症状。家长们学会判断孩子积食,居家做简单的穴位推拿就能帮孩子消食健脾。

李桂华说,家长如果能掌握儿童积食的五大特点,就很容易判断孩子是否积食。望舌苔,孩子舌苔比平时厚腻;闻气味,孩子有口气或口臭,或大便酸臭,或呕吐有酸味、不消化食物或奶瓣儿等;看进食,孩子进食量较平时下降;看睡眠,孩子夜里入睡前闹觉儿,睡得不安稳,喜趴睡,或夜里突然哭闹,不好哄;摸手心和肚子,孩子常表现为手心热,肚脐周围压痛,拒绝按压。如出现上述问题,基本可以考虑宝贝积食了。家长可以对6岁以下的宝宝采用小儿推拿手法和穴位进行治疗。

清胃经 胃经位于宝宝大鱼际外侧由掌根至拇指根成一直线。操作时,操作人员可一手将宝宝拇指固定,另一手拇指指腹循宝宝大鱼际外侧端,由掌根直推到拇指根部。一般操作1至3分钟,频率为200至300次/分钟,可起到泻胃火、和胃降逆的作用。

揉板门 板门位于手掌大鱼际平面。操作时,操作人员可一手将宝宝手部固定,另一手拇指指腹揉其大鱼际平面。一般操作1至3分钟,频率为160至200次/分钟,可起到健脾和胃、消食化滞的作用。

推四横纹 四横纹位于宝宝手掌面食、中、无名、小指近侧指间关节横纹处。

操作时,操作人员用拇指指腹由食指横纹处推向小指横纹处。一般操作1至3分钟,频率为200至300次/分钟,可起到调中行气、消胀满的作用。

摩腹 位于宝宝整个腹部。操作时,宝宝仰卧位,操作人员站在宝宝左侧,以右手掌指放在宝宝腹部,围绕宝宝脐周做小幅度旋转摩擦,并逐渐扩大范围至整个腹部。一般操作5分钟,频率10至20圈/分,可起到消食、理气、降气的作用。

李桂华提醒家长,如果积食症状迟迟得不到缓解,或者宝宝出现呕吐、腹痛剧烈、腹泻等症状,建议及时到医院就诊,避免延误病情。 通讯员 东梅 苏玉珂

医疗前沿

具有完全自主知识产权 满足新冠重症救治急需

国产ECMO在泰心医院成功应用

在新冠肺炎的临床治疗中,体外膜肺氧合设备ECMO被称为危重症患者的“最后一道防线”。日前,市泰达国际心血管病医院(简称泰心医院)应用国产辉昇-I型ECMO系统成功救治患者。

合并有肥厚型心肌病的76岁的梁大爷和66岁的杨大爷均于1月初出现发热,同时伴有咳嗽、咳痰症状。在接受了对应治疗后,体温仍间断升高,病情逐渐加重并伴有喘息症状,还发生了危及生命的低氧血症。住院治疗期间,经过抗感染、激素治疗、气管插管辅助呼吸后,情况并没有得到明显改善。泰心医院为这两位患者使用了正在临床试验阶段的辉昇-I型ECMO系统,通过替代肺工作的静脉—静脉(VV)模式,让他们的肺脏暂时“休整”,两位患者的低氧血症得以迅速改善,血气指标迅速恢复正常。

据介绍,新冠疫情暴发以来,ECMO技术挽救了大量危重病人。多年来,我国ECMO设备一直产自海外,每台价格高达400万元左右。辉昇-I型ECMO系统于2020年6月由航天科技集团牵头,北京协和医院、中日友好医院、天津泰心医院、301医院等参与,开展ECMO专项攻关试点。在证明该产品安全有效性的基础上,泰心医院牵头在两周时间内完成了该产品的3例10天以上的长期动物实验,最长一例达到了15天的超长运行。此举创造了辉昇-I型 ECMO 动物实验国内长期存活记录,对证明该系统的长期适配度提供了可靠的数据支持。其主机及泵头于2021年2月进入了药监局医疗器械应急审批程序,2023年1月17日正式获批上市。

ECMO的核心部分是离心泵和氧合器。其工作原理通俗解释就是离心泵把静脉血抽出来(代替心脏功能),通过氧合器把血液中的二氧化碳排出,进行氧气吸收(代替肺功能),再输回人体。此设备可对重症心肺功能衰竭的患者进行长时间心肺支持,为危重症抢救赢得宝贵的时间。

据介绍,我国自行研发的辉昇-I型ECMO系统产品技术自主可控,具有完全自主知识产权,由火箭飞行控制执行系统——伺服机构采用的航天技术转化而成。它的上市将进一步提升我国ECMO产品供应能力,满足临床急需,提升新冠疫情重症患者救治水平。 通讯员 王鹏

健康速递

“乌丝带·无私爱”公益合作项目启动

天津医科大学肿瘤医院、重庆大学附属肿瘤医院联合实施“乌丝带·无私爱”公益合作项目日前启动。

“乌丝带·无私爱”爱心捐发项目于2021年3月在重庆发起,去年10月该项目为我市肿瘤医院儿科11位肿瘤患儿捐赠了定制假发。今年该公益项目与我市肿瘤医院合作,将在更多领域开展对肿瘤患儿的关爱和帮助。

“疫”路坚守让血透不停“析”

需要血液透析的患者怕“阳”,更怕不能按时透析。去年12月以来,天津中医一附院肾病科血液透析中心为了保障常规透析患者的治疗并满足新冠病毒感染者的透析需求,科室启动应急预案、优化流程、调整排班,重新划分隔离区域,增加晚间透析班次。所有医护人员全力以赴,筑牢血透患者“生命防线”,确保每一位患者血透不停“析”。 摄影 李瑞

分类信息

敬告读者:

本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 81316697

遗失·公告

▲天津市北辰区隆馨堂大药房遗失食品经营许可证正本、副本,许可证编号:JY1120130051977,特此声明。

▲天津乐美昆仑文化传播有限公司遗失食品经营许可证正本,许可证编号:JY21200020151836,特此声明。

▲孙玲,身份证号:130705199004302728,是中国铁路北京局集团有限公司天津客运段职工,遗失铁路工作证,证号:2036261031264,声明作废。

▲天津中策众百德实业有限公司遗失(刘胜)法人章一枚,声明作废。

▲天津市河西区应急管理局遗失天津市没收物资(或追回赃物)统一收据【津财乙(199902)】票据号NO:00052956,特此声明作废。

▲方洪林,身份证号120105194610053330,拆迁安置地址:碧春园一期4号楼702,遗失金额为30344元,票据号:773,开票日期2010年12月1日,交款收据一份,特此声明。

▲中农发(天津)石油化工有限公司遗失公章、财务章、合同章及法人章(李长青)各一枚,声明作废。

▲中农发(天津)石油化工有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:91120223055269269J,特此声明。

▲郭贤芳(120105196005254221)遗失河东区天津日报报刊亭063号押金条一张,金额30000元整,特此声明。

▲王琳遗失和平区多伦道储汇邨3、20号3门,115室、116室2010版《天津市公有住房租赁合同》,编号0816863,特此声明。

▲王延苹(身份证号230125198203154045)遗失津准字10118376准予迁移证明,2019年1月15日签发,声明作废。

▲本人刘玉琴承租天津市河东区津塘公路175号3号楼7门202号房屋(合同编号:020500900708819C),不慎将该房屋《天津市公有住房租赁合同》遗失,现声明作废。声明人刘玉琴。

指定承租人刊登公告

本人周淑兰,身份证号:120102194601042163同意死亡后,将坐落于南开区嘉陵北里6号楼4门301~304号房屋指定过户给女儿李欣,身份证号:120102197611041168。

公告

张涛依据张淑贞、张新民生前遗嘱(公证书编号:(2009)津南开证字第6092号,(2013)津南开证字第7057号)办理继承公证,现公告通知张淑贞、张新民其他法定继承人、利害关系人,如有异议,请见报后三个月内向南开公证处书面提出。

公告人:张涛

通知

天钢职工魏定强(身份证号:120102196301100375)你于1月达到法定退休年龄,请于2023年2月3日前到公司办理相关手续。

联系电话:24706875,特此通知。

天津钢铁集团有限公司

公告

高媛媛依据高福同生前遗嘱【公证书编号:(2021)津南开证字第1014号】办理继承公证,现公告通知高福同其他法定继承人,如有异议,请见报后三个月内向南开公证处书面提出。

公告人:高媛媛

寻人启事

父亲孙勇,身份证号120104195703162534寻找女儿孙玉珠失去联系,望女儿见报后与父亲联系,电话15122231051。

天津兑泽律师事务所注销公告

天津兑泽律师事务所,统一社会信用代码:31120000MD0040333E,拟申请注销律师事务所登记,各债权人于公告发布之日起30天内向天津兑泽律师事务所申报债权,逾期不提出视为放弃;有关债务人、财产持有人应当向天津兑泽律师事务所清偿债务、交付财产。联系人:李威宇,电话:18702269514。