

# “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



“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，天津市呼吸科、心内科、感染科专家作出了回答。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、味觉消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，多饮水、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，退烧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，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，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度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、胸闷等症狀时及时复测。

感染奥密克戎毒株主要表现为

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、痰浓稠或中低热症状没有缓解甚至加重；第四，发热、咳嗽、咳痰，同时伴有胸痛或者憋气；第五，年龄大于65岁，体质较弱或者患慢性病和基础疾病的老年人转阴后，不咳嗽，也无明显胸闷、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溃，咳嗽用力震破了咽喉处毛细血管导致痰中带血。这种情况盐水漱嗓子或对症使用咽喉的药物就可以。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车京津主任医师说，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常见，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狀，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、发抖等症狀，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。服用缓解症狀的药物中，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、心衰等基础疾病加重也都可以导致心率加快。

天津市胸科医院心内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，但该病发生几率非常小，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。新冠患者退热后一到两周内身体仍处于疾病康复阶段，建议保证均衡营养摄入，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“复阳”，天津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”人群基本没有症狀，只是核酸阳性，部分患者会出现咳嗽等残留症狀。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狀，比如肺炎等。

很多新冠感染患者转阴后，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侵袭的同时，要特别注重双足的保暖。暖足则则可防体寒，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，散寒湿之邪。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，应以节奏缓慢的运动为宜，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，可适当进食羊肉、枸杞、韭菜等温热之品，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疗法，通过推拿、点按的方法减缓新冠症狀，增加机体抗病能力。比如，鼻塞患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、后项痛的症狀；揉按或拔罐于大椎穴，有清热解表之效。

(天津日报 赵 津)

## 补充维生素C 推荐3种水果

补充维生素C有提高机体免疫力的作用。新冠疫情防控期间，更要注意维生素C的补充。补充维生素C最好的办法是吃蔬菜水果。不过，补充维生素C并非越多越好。超大量服用维生素C不仅不会提高吸收率，还可能增加患结石的风险。给大家推荐3种富含维生素C的水果。

鲜枣。鲜枣的维生素C含量名列前茅，高达243mg/100g，差不多是苹果的60倍，梨和西瓜的40倍，桃的30倍，柠檬的10倍。吃鲜枣时注意，一定要慢慢地咀嚼着吃，要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进去，否则会引起胃肠道不适。一般成人可以每天用手抓一

小把。鲜枣含糖量比较高，糖尿病患者慎吃。

猕猴桃。它的维生素C含量高达62mg/100g，吃一个普通大小的猕猴桃，可以满足一天维生素C需要量的1/2。普通人一天吃约400g的绿叶菜再加一个猕猴桃，基本就满足了一天的维生素C摄入量了。

草莓。草莓酸酸甜甜，营养价值也特别好。每100g草莓中含58.8mg维生素C，远远超过苹果、梨等水果。草莓还含有丰富的β-胡萝卜素，β-胡萝卜素是合成维生素A的重要物质，具有维持正常夜视力、保护皮肤等多种作用。

(老年生活报 于 康)

## 鱼、蛋、土豆，防跌关键食物

老人跌倒十分常见，与多种因素有关。从预防角度讲，增加肌肉和骨骼的营养非常必要。近期，日本九州齿科大学和东京保健大学等研究小组在《营养素》杂志发表的一项横断面研究显示，日本饮食模式能有效减少老人跌倒，其中鱼、鸡蛋和土豆3种食物，可明显降低老人跌倒风险。

研究小组以186名平均年龄83岁的社区老年居民(男性67人，女性119人)为对象，首先对口腔和全身健康状况进行评估，之后采用简易自填式饮食史问卷，调查和了解其营养状况，并使用日本一地中海饮食评分方法进行评分，分析和研究日式饮食与跌倒风险的关系。结果表明，日式饮食与跌倒事件显著相关，评分每增加1分，跌倒风险可降低28%。在13种食物成分中，鱼、鸡蛋和土豆与减少跌倒有明显关系。同时还发现，动物蛋白、钾、镁、锌的摄取也



与跌倒风险下降有显著关系。

研究人员认为，大约20%的社区老人(超过65岁)每年都会摔倒，受伤频率随年龄增加而上升。上述研究说明，日本饮食模式是预防老人跌倒事故的重要因素，其中密切相关的是鱼、鸡蛋和土豆三种食物，平常可以多吃点。

(生命时报 徐 澄)

## 皮肤小毛病先要管住手

长痘、结痂或被蚊虫叮咬后，你的手是不是总会不自觉地伸过去抠？然而“手欠”一时爽，却可能埋下严重的健康隐患，有些身上的小毛病，一定要管住手。

伤口结痂别抠。很多人可能都有过“手贱”抠痂的经历，这样做很不利于健康，尤其是有瘢痕体质的人，乱抠容易留疤。皮肤损伤后，伤口分泌物会慢慢干燥并结痂，这层痂可以保护伤口，阻挡外面的细菌，帮助受破坏的组织尽快修复。这个时候把痂抠掉，痂又得重新结一遍，而且在撕扯的过程中容易对伤口造成二次伤害，还有感染的风险。

皮肤肉球别揪。有些人偶然发现自己身上长出了“小肉球”，不痛不痒便不以为意，还试图自行“揪”掉，这样做万万不可。皮肤长出“小肉球”有很多种情况，常见的有软纤维瘤(皮赘)、丝状疣、扁平疣等。软纤维瘤虽然听上去有点恐怖，但其实它是真皮胶原纤维的良性增生，不会对健康造成影响，可前往医院切除。丝状疣、扁平疣则属于人乳头瘤病毒感染后引起的局部角质异常增

生，具有传染性，可通过抓挠、密切接触等传染，需前往医院进行冷冻、激光治疗和药物治疗。

脸上痘痘别抠。很多爱美人士，眼里容不得一颗痘，一发现就特别想去抠、去挤。脸上有痘痘，千万不要用手挤，这样会使面部环境复杂化，不仅加重毛囊皮脂腺周围炎症，导致痘印和痤疮瘢痕形成，还可能增加感染风险。

手指倒刺别撕。撕倒刺不但会对皮肤造成损伤，导致手指流血，还容易引起甲周组织的感染。正确的处置方法是及时用指甲钳剪去倒刺，并涂抹护手霜来保湿。还有一些人在焦虑时会不自觉咬甲，长此以往容易使指甲边缘在外力作用下开始后退，致使甲床变短，极易形成甲沟炎，甚至有指甲畸形的可能。

皮肤瘙痒别挠。身体过敏、起疹子或是被蚊虫叮咬后，总有人忍不住挠痒痒。但频繁挠痒痒不仅会加重症狀，还可能引起皮肤破溃。正确的做法是应该先明确確痒的原因，然后遵医嘱对症用药。

(生命时报 杨希川)