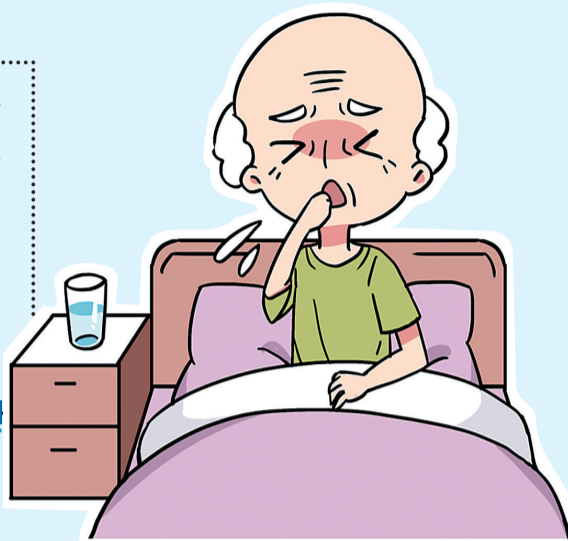


动一下就心慌,需要就医吗 “阳过”后,千万警惕心肌炎

近日,网上流传的各种说法引起“阳过”人群的新一轮忧虑——

“我的心跳有点快,要不要去医院?”“我每分钟心跳120多次,是不是得了心肌炎?”“‘阳了’4天啦,今天突然心跳加快,往往动一下就心慌。需要就医吗?”

关于“阳过”后,小心病毒性心肌炎”的话题,近日冲上热搜榜第一。专家告诉记者,在新冠并发症中,急性心肌炎确实需要引起关注。



1 心肌炎有哪些表现

心肌炎,就是心肌的炎症性病变,可由感染(如病毒、细菌或真菌)或非感染因素(如自身免疫疾病等)引起,其中以引起肠道和上呼吸道感染的各种病毒最常见。

临床上,心肌炎多数由病毒感染所致。普通感冒也可以诱发。心肌炎可对各年龄段、不同性别人群发起“无差别攻击”,不过20岁—40岁的青壮年比老人、儿童更易中招。

病毒进入血液后,随着血液循环到达心脏,如果病人的抵抗力弱,就有可能引起心肌炎。病毒性心肌炎是指病毒感染引起的心肌局限性或弥漫性的急性或慢性炎症病变,属于感染性心肌疾病。

病毒性心肌炎根据程度轻重,分别有以下表现:

1.早期心肌炎 一般会表现为疲乏无力、胸闷气短、心悸、头晕、

食欲不振、恶心、呕吐、呼吸困难、胸痛等;

2.轻度病毒性心肌炎 若出现心律失常,心动过速或缓慢等症状,一般可通过心电图发现心肌的缺血性改变;

3.重度病毒性心肌炎 病情凶险,死亡率极高,可达70%—80%,可能会在数小时或数日内死亡。

2 “阳了”后心跳加快是因心肌炎吗

为什么很多人“阳了”之后,会心跳加快呢?有以下8种可能——

1.发热 体温每升高1摄氏度,心率大约加快10次/分钟,如果伴有发冷、发抖等症状,心率加快幅度可能更高。而体温下降之后,心率就会慢慢恢复正常。

2.服用的各类药物 服用缓解症状的药物中,有些成分可能导致心率加快。例如止咳药里的咖啡因、氨茶碱,平喘药、某些雾化吸入的药物等。这些药物可以缓解症状,但不能杀死病毒,应该在有明显症状的时候吃,否则,吃了药效果也不好。

3.血容量不足的躯体反应 感染后,进食不足、腹泻、呕吐、感染或药物导致胃肠道反应等情况,都可能引发一定程度的血容量不足,以及心率的代偿性加快。

因此,在感染期间,应该适当增加饮水量,少吃多餐,甚至可以喝口服补液盐。如果出现口渴、尿少等情况,就要警惕脱水了,且一定要及时就医。

4.各类疼痛也可能导致心率加快 不少人在感染新冠后经历了各种疼痛,网上流传的“上面开颅,下面锯腿,后面砍腰,前面剖腹,刀割喉咙”等多个部位的疼痛,足以刺激心率加快。

5.躯体对病毒感染的应激反应 感染病毒后,人体免疫系统就被激活了,而免疫系统被激活这件事本身,就可能伴随着基础心率加快。

6.严重缺氧 这是比较严重的心率加快的诱因,通常伴有呼吸急促、严重咳嗽、肺部影像改变等,俗称“重症感染”。依照国家诊疗标准,

如果呼吸频率超过30次/分钟,血氧饱和度持续低于93%,就要小心重症感染了。

7.基础疾病加重诱发心率加快 比如基础慢性阻塞性肺病(俗称肺气肿)患者、基础心脏病患者(尤其是慢性心力衰竭),这部分患者如果出现持续的心率加快,就应该重视了。心率加快越明显,病情可能越危险,应该尽早去医院检查、评估。

8.心肌炎 和其他病毒感染一样,奥密克戎感染后,也有诱发心肌炎的概率。但心肌炎通常发生在病毒感染后期或1星期—2星期后,这和病毒相关免疫反应有关。除了心率加快,心电图也会有变化,还有就是心肌标志物会显著增高。

3 何时应警惕病毒性心肌炎

据媒体报道,浙江省人民医院感染病科主任潘红英表示,心肌炎的病程可能会持续数小时到数天不等,严重的并发症包括因扩张型心脏病或心力衰竭引起的心脏骤停等。

如果有心慌、胸闷、气急等不适,就应提高警惕,及时就医,做个心电图和抽血检查。一般熬熬夜的年轻人更容易得暴发性心肌炎,不

及早发现的话,容易引起心跳骤停、多脏器功能衰竭等。专家建议在感染后的两星期内注意休息,多睡眠,不做剧烈活动。

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心呼吸科副主任张磊表示,新冠康复者在1星期—2星期内静养是有必要的。张磊称,经历新冠病毒感染之后,人体免疫功能会出

现较明显的紊乱,淋巴细胞数值和功能会在感染急性期降低,后期则随着疾病恢复而缓慢恢复到正常状态。大多数人这个“免疫紊乱期”会持续1星期—2星期。在这期间,其他病毒、细菌等都非常容易乘虚而入。

如果独自居家隔离,最好就要与身边的亲朋好友随时保持联系,这样才能在有必要时及时到医院就诊。

4 锻炼强度需按阶段逐渐恢复

医生表示,转阴后的体能锻炼可以分为五个星期进行,每星期为一个阶段,循序渐进。

第一个星期,要从感染前运动强度的25%—50%开始,适当做一些拉伸运动;第二个星期可恢复到70%;第三个星期可恢复到80%;第四个星期达到90%;第五个星期才可以恢复到正常状态。

在上述过程中,前两个阶段最

为关键。康复师黄绪建议,第一个星期运动和休息时间比可以定为1:4,第二个星期可上调到1:3,非连续性的运动,则应以每星期2次—3次为宜。“按这个时间比例运动,不会让自己特别劳累,对心脏、肌肉的恢复也比较好。”前两个星期过后,可以根据自身感觉适度上调锻炼强度。

转阴后恢复运动期间,要加强

营养,果蔬中的微量元素和维生素能够帮助快速恢复,牛奶、鸡蛋等蛋白类的摄入对机体恢复也有很大帮助。

同时,一定要保证充足的睡眠。睡眠本身能够促进组织器官的自我修复,增强机体产生抗体,调动免疫系统。黄绪说:“睡眠管理是一个很重要的帮助病后康复的方式。”

据人民日报

乱用止咳药 当心肺炎

医生提醒:轻度咳嗽不需要止咳

“你还在‘咳咳咳’吗?”“一直咳嗽会引发肺炎吗?”

近日,多条与咳嗽相关的词条在各大网站登上热搜。

很多网友反映,自己已经“阳了”10多天,都转阴了,却还咳嗽不止。有网友担心:一直咳嗽,会不会咳成肺炎?

对此,武汉市中医医院肺系病科副主任医师卢丽君表示,咳嗽本身不会引起肺炎,肺炎却会导致咳嗽。

感染新冠病毒后,即使核酸和抗原显示阴性,咳嗽的症状也不一定消失,有的还比较严重。这主要是因为奥密克戎病毒感染后损伤了呼吸道黏膜。

咳嗽是人体的一种保护机制,感染后的咳嗽,是许多呼吸道病毒感染都会引发的现象,一般不必过于紧张。

乱吃止咳药会得肺炎

咳嗽不止怎么办?能否自己买止咳药吃?

对此,医生提醒,不要一咳嗽就用止咳药。止咳药使用不当,反而会加重感染,甚至导致肺炎。

“如果一咳嗽,就用中枢性止咳药将它止住,表面上是‘好’了,但如果感染没有得到控制,气道内的分泌物就会越聚越多,甚至引起气道阻塞,且有激发新的细菌感染的可能。严重时,会进一步诱发支气管炎甚至肺炎。”北京儿童医院呼吸科主任医师刘秀云指出。

咳嗽应如何用药

1.轻度咳嗽不需要止咳,对一般咳嗽的治疗应以祛痰为主,不要单纯使用止咳药。但如果发生了严重的咳嗽,严重到明显影响生活质量时,可以适当服用止咳药。

2.如果咳嗽伴有多痰现象,应将止咳药与祛痰剂同时使用,以利于痰液排出,并加强止咳效果。

对痰液特别多的湿性咳嗽,则应谨慎用药,以免痰液因排出受阻而滞留于呼吸道内,导致感染加重。

3.儿童一般应少用止咳药,多痰或肺瘀血患儿禁用。对于剧烈咳嗽或伴有胸痛和高张性气胸患儿,可给予止咳药,但要特别注意:必须禁用具有成瘾性的中枢性止咳药物(如可待因,以及含有可待因成分的复方制剂)。

4.老年人如果出现咳嗽、无痰或少痰等症状,就可以酌情使用右美沙芬、喷托维林或苯丙哌林等止咳药。

5.使用止咳药时,要注意药物的不良反应,应用复方制剂时,要了解其成分,注意每种成分的禁忌症,以及多种成分之间的相互作用。同时,还务必要避免重复用药。

总之,咳嗽是一种有益的保护性反射,过早应用止咳药,是不利于痰液排出的,结果适得其反。如果不能明确病因,就别自己随意吃止咳药。

据极目新闻

