

警惕“阳了”后的第二周

呼吸困难、炎症指标升高……6个症状提示新冠病情加重

近日,感染新冠后第二周出现的各种症状引发网友关注。

“‘阳了’小心病毒性心肌炎”“‘白肺’是怎么出现的”“转阴后又出现肺炎,或是继发性感染”等话题频频登上热搜。

本文中,专家将详解感染后第二周的6个危险症状——



1 危险的第二周

武汉大学中南医院重症医学科主任、教授彭志勇介绍,我国新冠感染者大多在感染第一周后就会好转,逐步进入康复期。但如果第二周症状持续,甚至变差,就说明病毒感染并未消除,甚至有发展成危重症的可能。

“危险的第二周”现象,在流感和此前的新冠救治中都有发现。发表在医学期刊《柳叶刀》上的一项研究介绍,新冠重症患者平均在第7天入院治疗,第8天出现呼吸急促症状,第9天出现呼吸窘迫综合征,第10天—11天进入重症监护室。

中国工程院院士李兰娟在武汉新冠肺炎救治早期曾指出,新冠患者发病后的第二周是病情进展的关键期,而第二周加重的关键因素,是“细胞因子风暴”。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员付萍表示,感染后第一周,通常都会发烧,甚至有呕吐、腹泻的情况,免疫系统经过长时间“作战”,处于深度的应激状态。

这期间,有的人体重会下降3斤—5斤,这是因为身体在患病期间消耗了大量的肌肉、血清蛋白和营养物质;有人还可能出现胃口不好、疲劳乏力的症状。

另外,部分患者会有消化道症状,导致营养吸收功能障碍,或者因短期味觉和嗅觉功能的减退或丧失,引发食物摄入不足和营养不良,导致免疫功能进一步减弱。

“阳了”之后的第二周,身体仍十分虚弱。即使抗原已转阴,抗体水平的上升也很缓慢,要到28天左右才达到高水平。其中,一些身体素质

较差的老年人,可能需要3个月—6个月才能恢复。

因此,“阳了”后的第二周十分关键。如果这期间过度劳累,例如进行了剧烈运动、加班熬夜、干重体力活等活动,就很可能导致康复进程逆转,久咳不愈、身体乏力,甚至可能因免疫力下降而“复阳”。

彭志勇指出,虽然所有年龄段的人都有感染新冠后发生重症的风险,但是以下人群风险更高,要特别关注——

65岁以上的老年人、孕产妇、未接种疫苗者、慢性疾病(包括心血管疾病、慢性肾病、呼吸系统疾病、糖尿病、神经认知障碍、肥胖症)患者等人群,以及各种免疫抑制人群,例如需要透析、放化疗和接受了器官移植的人,以及免疫缺陷症患者。

3 “阳了”后警惕这些危险症状

北京协和医院呼吸与危重症医学科最新发布《新冠肺炎诊疗参考方案(2022年12月版)》中提到,如果出现以下6种情况,就需要考虑病情加重的可能了——

- 1.低氧血症加重或吸氧需求增加;
- 2.呼吸困难症状加重;
- 3.炎症指标或乳酸水平显著升高;
- 4.心肌酶、肝酶和肌酐水平升高;
- 5.淋巴细胞数量发生了进行性下降;
- 6.肺部影像上的病灶面积迅速扩大。

此外,专家提醒,出现以下4类情况之一的患者,需要尽快就医——

“沉默型”缺氧 有的老人在严重低氧(血氧饱和度低于70%)时,仍没有显著的呼吸困难症状。彭志勇建议,有老人的家庭应常备血氧仪、血压计等,以便定时监测老人的身体状况。血氧饱和度要维持在93%以上,一旦低于这个指标,很可能有重症风险,应尽快送医。

病毒性心肌炎 病毒性心肌炎通常发生在病毒感染后期或感染1周—2周后,20岁—40岁的青壮年人比老人、儿童更易“中招”。

彭志勇说,若康复期出现低烧、胸闷、疲惫及明显的心悸症状,比如每分钟搏动持续超过100次或小于60次,以及出现不规则搏动,都应及时就医,查一下心电图、心脏彩超和血常规。

肺部感染 如果新冠感染超过两周,咳嗽持续10天以上,且咳嗽症状不减轻或存在胸闷气短、呼吸困难的症状,就应做一个胸部CT,看一下有无病毒性肺炎发生。

有基础疾病的老年高危患者,感染后应尽早使用抗病毒药物,避免发展为危重症。

精神(心理)异常 从“阳了”到“阳康”这个过程中,有的人会出现焦虑、失眠的症状,尤其是考生、老人、孩子。

付萍说,如果相关负面情绪持续时间超过了两周,就一定要积极进行心理调适。可以进行适度的有氧运动、打坐、冥想等自我调适,也可与家人、朋友多交流,必要时寻求专业心理医生的帮助。

据生命时报

2 发烧时别洗澡

彭志勇强调,新冠感染后一定要注意休息,不要以为一周左右就可以“满血复活”了。

新冠病毒感染恢复期,虽然核酸、抗原检测结果已经转阴,但是机体尚未恢复到病前水平,自我防护和康复调理不能少。

目前,正值冬季,南方地区室内气温低,极易受凉、感冒,加重病情。建议不要在高热或发病期间洗澡。

恢复期循序渐进 活动锻炼、返

岗工作等应循序渐进,强度以不感到疲劳为标准。要避免紧张、加班、熬夜等情况,尤其患上了病毒性心肌炎的感染者,恢复期一个月内不建议剧烈运动;如有条件,可每天午休20分钟—30分钟。

营养要及时补充 付萍强调,与年轻人相比,老年人生病后,身体消耗尤其巨大,体内营养流失严重,恢复起来很慢,因此,要特别注意多摄入富含蛋白质和维生素的食物。

吞咽、咀嚼能力差的老人,可以熬点鸡汤、牛肉汤来喝;肠胃不好的老人若仅用膳食补充,短时间内无法吸收太多,因此可以选择特殊医学用途配方食品,进行全营养补充。

建议少吃多餐,并吃多种食物。可多吃新鲜蔬果、大豆、奶类、谷类食物;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;避免食用辛辣刺激性食物、油炸或油腻食物;保证饮水量,首选白开水,少喝或不喝含糖饮料。



净肤堂 免费试用

您还在为皮肤问题而感到困扰吗?如果皮肤出现瘙痒、疼、红肿、过敏、皮肤皴裂、手足脱皮、青春痘、粉刺、皮炎、癣,请到净肤堂来免费体验。

威医械广审(声)第2017110024号

地址:沧州市运河区(清池大道)和平医院南50米路西净肤堂
电话:15143973000

沧州市银鹤老年公寓(运河区中心敬老院)

河北省“敬老文明号”单位
河北省“爱心护理”示范单位

花园式四合院,平房结构,交通便利,服务一流,集居住、医疗、康复、护理、休闲文化娱乐于一体。

招收自理、半自理、全护理老人。常年招聘护理员
乘车路线:市内乘10路、29路,银鹤老年公寓(恒大城站)
咨询电话:0317-2157899
13903178393

沧州市万盛老年公寓(沧州市民政事业服务中心)

★居住环境优美
★护理服务细心
★饮食科学营养
★文化活动丰富
招收自理、不自理老人
常年招聘护理人员
咨询电话:
总部:3599799 18230174857
社区分院:8986089 18232718543

无痛催乳

轻松解决
哺乳期奶少,堵奶,乳腺管不通畅,清水奶,大小乳等问题。

地址:沧州市运河区锦绣天地底商
电话微信:18730726672
无痛催乳刘老师