

“阳康”后仍觉得胸闷气短 问题出在心脏还是肺



有人“阳康”后仍觉得胸闷气短,走一段路就累,爬几层楼就喘……有时甚至说话都会感觉接不上气。现在,专家教你如何缓解胸闷气短,安全度过康复期。

1 转阴后为什么还胸闷气短

为什么转阴后还会感到胸闷?这种身体乏力、气喘胸闷症状要持续多久?

广州中医药大学第三附属医院呼吸科主任、教授孙志佳表示:没有基础病、感染后症状较轻的中青年人群一般恢复时间较短,2周—3周后都会慢慢恢复;年龄较大、存在基础病的中老年以及感染后症状严重的人群,恢复时间相对较长,具体情况因人而异。

首都医科大学附属北京天坛医院感染科主任王宝增提醒,对于年龄较大、有一些基础疾病的患者,在感染新冠后可能会使一些基础疾

病复发或严重,从而导致胸闷气短、心率升高的情况。

还有一类群体虽然没有基础疾病,但是因新冠病毒导致了肺部和心脏的器质性变化。感染新冠病毒导致的器质性变化并不常见,且主要以老年人为主,在年轻群体中非常少见。

如存在器质性变化,无论是肺脏还是心脏,都需要去医院咨询医生。

有时胸闷与心跳加快的情况也与心情有关。例如转阴后咳嗽,可能会同时觉得自己胸闷气短,有时候心情焦虑紧张,也会导致心跳加快。

2 转阴后,气短很危险

王宝增特别提醒,中青年、儿童家长都应注意病毒性心肌炎。

病毒性心肌炎多见于年轻群体,是各类病毒感染后都需要注意的疾病。不光是新冠病毒,在流感感冒、儿童柯萨奇病毒感染等疾病过后,都有引发心肌炎的风险。

北京大学人民医院心内科副主任、主任医师刘健介绍,发生病毒性心肌炎,患者早期可能出现疲乏无力、胸闷气短、心悸、头晕、食欲不振、恶心呕吐、呼吸困难、胸痛等症状。若新冠病毒感染者出现以上症状,一定要提高警惕。

若症状进一步加重,或出现心律失常、心动过速或缓慢等症状,要尽快到医院检查,通过心电图可发现心肌损伤改变。这时若能早期诊断和治疗,大多预后良

好。如果病情继续发展,往往会急转直下,就会引起心力衰竭,出现休克,甚至猝死。

刘健提醒,运动是诱发心肌炎的“导火索”。在感染新冠病毒急性期,应尽可能多休息,来调动免疫系统抵抗病毒和完成修复,不建议进行任何运动。如果出现胸痛、严重呼吸困难、心悸等症状,尤其是已经诊断为心脏病的患者,就应及时到医院就诊。

感染后期,症状有所减轻,甚至新冠病毒抗原已转阴,也需要注意休息,不应进行运动,可以做一些力所能及的日常活动,比如扫地、洗碗等。

当症状完全消失,可进行更多日常活动。如没有基础疾病,感染后病情较轻,且日常活动没有任何不适,在休息7天后可开始逐渐恢复运动,可从散步开始。

3 如何安全度过康复期

新冠病毒感染后出现呼吸急促较常见。可以尝试各种缓解呼吸急促的体位,以确定哪一种有效:

背部倚靠立位:背靠墙壁,双手置于身体两侧,双足距墙约30厘米,两腿分开。

前倾坐位:坐在一桌子旁边,腰部以上前倾,头颈趴在桌面的枕头上,手臂放置于桌子上,或者坐在椅子上,身体前倾,手臂放置于膝盖或椅子扶手上。

俯卧位:腹部朝下躺平(俯卧)可以帮助缓解呼吸急促。

前倾立位:立位下,身体前倾,伏于窗台或者其他稳定的支撑面上。

如出现以下情况应引起重视,要及时就医:轻微活动后如出现非常明显的气短,采用任何缓解呼吸急促的姿势后都无法改善;静止时呼吸急促程度发生改变,且采用任何呼吸控制技术后都无法改善;在某些姿势、活动或锻炼期间感到胸痛、心跳加速或头晕;出现面部、手臂和腿部的无力,尤其是在一侧身体上出现。

此外,康复阶段在个人防护、日常生活起居、日常活动锻炼、返岗工作等方面应本着循序渐进、量力而行的原则,逐步恢复如常。

生活起居注意事项,外出时要继续坚持科学佩戴口罩。随时做好手部卫生,尤其是在接触可疑污染物或高频接触的公共物体表面后。保证充足营养、规律作息和良好睡眠。饮食方面要注意多摄入高蛋白有营养的食物。

对于“阳康”之后胃口不好,或有味觉障碍者,建议少食多餐。糖尿病患者,应保持规律饮食,避免血糖出现较大波动。

日常锻炼从低强度活动开始,如散步、八段锦、简单日常家务等。

因个体存在体质、年龄、病情等差异,恢复时间也会存在差异,因此恢复工作是循序渐进的,强度以不感到疲劳为标准。
据生命时报

“甜甜”的镇咳药 不能随便吃

感染新冠病毒后,患者除了有发热等症之外,咳嗽、咳痰、咽干、咽痛也是一种典型症状。新冠病毒感染者用药目录第一版中列出多种治疗咳嗽的中成药,比如急支糖浆、强力枇杷露、川贝枇杷膏等。因为有较好的味觉体验,所以这一类“甜甜”的中药经常被大家使用。

不过,止咳药可不是“甜水儿”,想怎么喝就怎么喝。现在,药师就来给大家介绍服用这类药物的注意事项:

服药时不可直接接触药品瓶口 服用这一类药品时,应将药品倒入勺子中,然后直接口服。切忌药品瓶口直接与嘴接触,这样做容易因瓶口沾上病菌而使糖浆污染变质,无法继续使用。

不能用水稀释药品 这一类药品直接口服即可,不需要用水稀释,否则会降低药物的黏稠度和浓度,使药效大打折扣。

服用药物后不能马上喝水 很多人喝完这一类药品后,觉得太甜了,有点“齁”,因此立即喝水。这种做法是不对的,因糖浆、浸膏类的药物主要是靠黏稠药液将咽喉黏膜覆盖,形成保护膜,减少外界刺激进而发挥药效。如果服药后立即喝水就会稀释药液,保护膜无法形成,影响药效的发挥。

忌过量服用 很多人为了让咳嗽的症状尽快好转,便加大服用这一类药物,这一做法也是不可取的。这一类药物含有很多中药成分,如果过量服用,就会引起腹痛、腹泻、头晕、烦躁和血压上升等不良反应。因此一定要依据说明书按照规定的剂量服用。

忌长期服用 按照说明书要求,如果连续服用3日症状还未缓解,就应去医院就诊。

保存的温度要适宜 开启后的糖浆一般不宜久贮,应及时将瓶盖拧紧,放置在阴凉(不超过20摄氏度)、避光、干燥的环境中保存。因此类药品含有大量的糖分,在低温环境中容易析出,产生大量沉淀物,会因药物浓度与规定浓度不符影响药效。

专家特别提醒,一般情况下,糖浆开启后的保存期限为:冬天不超过3个月,夏天不超过1个月。如开启后的糖浆类药品长期放置后,再次服用时,应对着光线观察,看溶液是否依然澄清,如出现大量气泡、絮状混悬物、沉淀物或变色、结晶,表明已变质,不能再服用。

据北京青年报



沧州市民公约

爱国守法,遵德守礼;诚实守信,团结友善;文明健康,绿色环保;敬业奉献,孝老爱亲;邻里和睦,见义勇为;勤俭节约,反对浪费;崇德向善,弘扬新风。

沧州市文明办 宣