

“气定神闲” 面对奥密克戎

任筱璐

新冠病毒在全世界肆虐已经超过三年,目前的奥密克戎变异株具有更高的传播能力和更低的致病性。与奥密克戎并存,这将是每个人不得不面对的。

看着身边的人一个个“阳了”倒下、“阳康”人员也可能面临二次感染的危险,很多人出现了恐惧、焦虑等负性情绪。有研究显示,在被新冠病毒感染前或是在感染了新冠病毒后,如果长时间存在压力、焦虑、孤独、抑郁等负性情绪,那么出现长期新冠症状的风险更高。因为,压力可以激活身体产生炎症的分子,还可能导致免疫反应受到抑制,使身体更难抵御病毒。那么我们面对奥密克戎如何才能做到“气定神闲”呢?

正常化原则

面对奥密克戎,出现压力是正常的心理反应。压力是我们感受到威胁时对人体的一种保护性的防御。人们在面对压力应激时,都会经历警觉反应期、消极防御期、现实适应期和恢复成长期四个阶段。

正视产生焦虑的根本原因

产生焦虑的根本原因是对未知结果的担心。随着疫情防控政策的变化,大家都是自己健康的第一责任人。如果我们通过各种正规途径获取新冠疫情的科学知识,通过数据了解相关的结果,就会减轻焦虑和恐慌。我们应该做好“主动适应”,那就是在做好防护措施的前提下,保持正常的生活、工作,只要每个人都做

好自我防护,你不会传染别人,别人也不会轻易传染给你。

运用“stop原则”进行自我调节

心理学上的最佳干预时间是在危机事件发生后24到72小时。我们应该在发现自己恐惧、紧张、焦虑的72小时内通过自我调适,走出不良情绪。当你感到紧张、焦虑、烦躁时,首先要停下来,可以做几次深呼吸,深呼吸的时候心率和呼吸都会慢下来,思维会变得更加清晰,更加理智。这时候想到底是什么想法在干扰你、影响你?只要静下心来想这个事,就会更加理性地面对,能帮助我们缓解情绪,去做好我们应该做的事,这就是“stop原则”。

家庭成员之间相互鼓励、帮助

当家庭成员感染后要多陪伴、少说教,多倾听、少责备,可以通过家庭群进行聊天互动,分享一些日常,让彼此放心。有孩子的家庭,通常会把孩子和阳性病例隔离开,如果孩子不理解、吵闹、烦躁,这时候亲人的陪伴是最重要的,可以做好防护后多抱一抱孩子,给他足够的安全感和温暖感,用通俗的语言向孩子解释清楚,继续保持孩子平时的兴趣爱好,让注意力进行调整和回归,对缓解情绪也是有帮助的。

必要时寻求专业的心理疏导

绝大多数人都可以通过自我调适,缓解自己的压力以及应激反应。不超过10%的人群有可能需要接受专业的心理帮助。如果自我调节始终不能缓解奥密克戎感染引起的烦躁、焦虑、压力等负性情绪,应该及时寻求心理医生的帮助。

在感染奥密克戎之后,要有正确认识、尽早进行科学的治疗,要保持积极乐观的心态,“气定神闲”地面对,才能使我们尽快康复,回到正常的工作和生活中。

(作者单位:中国医学科学院肿瘤医院山西医院 主治医师)



疫情当下 风湿病患者如何应对

周晓莉

在当前疫情形势下,风湿病患者尤其是65岁以上病情不稳定的患者,属于中高风险人群,所面临的形势更加严峻。

风湿病与免疫密切相关,随着免疫功能紊乱、炎症反复,最终导致组织器官损伤。风湿病患者以中老年居多,随着病情的反复发作和长期应用激素、免疫抑制剂或生物制剂的影响,免疫力低下,容易感染新冠病毒,而且感染后病情重、治疗棘手。其中一部分患者因服用相关治疗药物,未接种疫苗,对疫情形势更加担忧。在此,笔者和风湿患者做一些交流,普及抗疫知识,希望能帮到更多患者。

与普通人群不同,许多风湿病活动的症状以及常见的合并症往往和新冠存在相似性,若出现发热、乏力、身痛等表现时,应及时联系风湿专科医师,鉴别诊断。

三年以来,中医药在防治新冠病毒感染方面发挥着巨大的作用。“治未病”的理论,即未病先防,结合个人体质和症状特点辨证论治、“养内避外”,内服和外疗并治,缓解发热、身痛、乏力等症状。风湿患者日常保健要注意心情愉快,树立信心;劳逸结合,规律作息;适度运动,提高免疫力;按时服药,定期复查;定时开窗,通风消毒;饮食均衡,营养全面;及时联系专科大夫,切勿擅自停药。

山西省中医院研制7种中药制剂涵盖了新冠病毒感染全周期,可以明显减轻发热、咽痛等症状。黄芪、金银花、藿香等泡茶饮利湿清热,预防感染;针刺或按揉足三里、中脘、合谷、气海调畅气机、升清降浊;药之不及,针之不到,必须灸之,以上穴位可以艾灸治疗;中医传统功法如八段锦、易筋经、太极拳等增强体质,提高免疫力;刮痧、拔罐排浊去秽,畅通气血;耳穴压豆、穴位按摩通经活络,调畅气血。气血通,则百病不生。

阳性患者轻症继续服用相关药物,居家隔离,准备好体温计、纸巾、消毒剂等;大量饮水,规律作息,饮食清淡;发热38.5摄氏度以下,可以口服抗病毒中成药、配合刮痧、拔火罐、穴位按摩、泡脚、耳穴按揉等减轻症状;发热38.5摄氏度以上,应用退烧药物;发热38.5摄氏度超过3天,及时就医。

在当前形势下,各种资讯充斥耳边,风湿病患者务必理智分析,必要时寻求专业人员支持。

(作者单位:山西省中医院)

专家访谈

温馨提示



全年最冷时刻 养生牢记十个“一”

1月5日是小寒节气,1月9日是三九第一天。小寒遇三九,全年最冷的时刻来了。冬季时节,肾的机能强健,则可调节机体适应严冬的变化。所以冬日养生很重要的一点就是“养肾防寒”。要特别注意在日常饮食中多食用一些温热食物以补益身体,防御寒冷气候对人体的侵袭。

一顶帽子:护好头

“小寒大寒,滴水成冰。”

在寒冷时,如果只是穿得很暖而不戴帽子,体热会迅速从头部散去。冬天在室外即使戴一顶很单薄的帽子,也有助于防寒。

一杯姜茶:驱寒气

姜味辛辣,可在体内产生热气,祛除冬季寒气,所以受冻的人可以喝姜汤来驱寒,预防感冒等。冬季吃姜要去皮,不要在晚上吃姜。生姜红枣茶的做法:将生姜洗净去皮,切片;红枣洗净,去核;将生姜、红枣放入杯中,冲入开水,盖上盖焖10分钟,放温后就可以饮用了。

一份零食:糖炒栗子

栗子有养胃健脾、补肾益气等功效,在养生食疗中常用来补肾。可以把糖炒栗子当作零食吃,也可以把栗子和肉食搭配,做成栗子鸡一类的菜肴,还可以用栗子面代替主食吃。栗子粥也有突出的补肾功效。经常喝栗子粥调理,滋阴养肺,可以缓解肉食给脾胃带来的负担。

一碗粥:南瓜山药粥

南瓜、山药都是温性食物,常喝能补益身体,抵御寒气对身体的侵袭。而且,南瓜甘甜、山药汁黏稠,加上米一起熬成粥,吃起来香甜可口。有时间的话,还可以加些红豆、燕麦片、红枣、莲子一起熬。

一盘肉:羊肉补虚

《本草纲目》中对羊肉作用的描述:“能暖中补虚,补中益气,开胃健身,益肾气,养胆明目,治虚劳寒冷,五劳七伤”。羊肉的吃法有很多,包括炒、烤、炖、涮、炸、煲汤等。建议多采用炖或涮的方法烹调羊肉,少用炸或烤的方法。

一盆泡脚水:暖好脚

在冬季,身体虚弱的人容易手脚冰凉,更应该在睡前用热水泡泡脚。在洗脚水中加入姜汁,能更好地缓解手脚冰凉的症状。

一个防寒穴:涌泉穴

涌泉穴是人体足底穴,位于足前部凹陷处第2、3趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处,是肾经的首穴。在人体养生、防病、治病、保健等各个方面都有重要作用。睡前,用一手握住脚趾,另一手用力按摩足心,直到感觉脚心发热为止。两脚都擦热之后,将脚趾微微转动几下,再把两脚互相摩擦几十下。每晚做一次,可以达到巩固精气、通汇气血的作用。

一小时运动

气温过低时,老年人和冠心病、高血压等慢病人最好避免在早晨运动,上午9时至10时或下午3时至4时气温较高时再运动,可以降低风险。

一小时晒太阳

晒太阳是很好的生阳方法,不仅可以驱走寒气,还能预防骨质疏松,减少抑郁。晒太阳时,建议掌心张开朝向太阳,配合散步或深呼吸,时长控制在半小时到一小时。

一小时多睡眠

小寒、大寒是二十四节气中的最后两个,此时人体的代谢也是最低最慢的时候,养生最直接的方法就是早睡晚起,每天多睡一小时。

王真

误区警示 防疫措施老调重弹

彭慧婷

目前,随着新型冠状病毒感染“乙类乙管”政策的实施,全社会已进入复工复产阶段。如何在新形势下,做好个人健康责任第一人?在此,再次强调防疫措施中最重要的三方面。

一、戴口罩

新型冠状病毒主要传播途径之一为呼吸道飞沫传播,戴口罩是最有效的防护措施。

1. 口罩分类

可分为一次性使用医用口罩、医用外科口罩、N95、KN95颗粒防护口罩、医用防护口罩、儿童口罩。大家在购买时,一定要查看外包装印刷面上的编码,选择符合产品标准的口罩:一次性使用医用口罩(YY/T0969-2013),医用外科口罩(YY0469-2011),N95颗粒防护口罩(NIOSH CFR 42-84)、KN95颗粒防护口罩(GB2626-2006或GB/T32610-2016),医用防护口罩(GB19083-2010),儿童口罩(GB/T38880-2020)。

2. 注意事项

佩戴口罩前、脱除后应洗手。佩戴口罩时注意正反和上下,口罩应遮盖口鼻,调整鼻夹至口罩能紧密的贴合面部。佩戴过程中避免用手接触口罩内外侧,应通过摘取两端线绳脱去口罩。佩戴多个口罩不能有效增加防护效果,反而增加呼吸阻力,破坏密合性。各种一次性医用口罩和医用外科口罩均为限次使用,口罩潮湿后应及时更换,不可重复使用,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时,不可以使用酒精或电吹风加热消毒后再次使用。

2.勤洗手

洗手可以除掉粘附于手上的病原体,正确洗手能预防新型冠状病毒的感染。

1.何时洗手

(1)手脏后;(2)做饭前,餐饮前,便前便后;(3)护理老人、儿童

和病人前后;(4)接触口鼻和眼睛前,咳嗽或打喷嚏后;(5)外出返家后;(6)做清洁后,清理垃圾后;(7)接触快递后;(8)接触电梯按钮、门把手等公共设施后。总之,接触清洁物品前、用手接触“眼、口、鼻”前,或者接触污染物品后、接触公共物品后均需洗手。

2.洗手方法

(1)在流动水下淋湿双手;(2)取适量洗手液(肥皂)均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝;(3)按以下顺序,认真搓双手至少15秒:a.掌心相对,手指并拢,相互揉搓,b.手心对手背沿指缝相互揉搓,交换进行,c.掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓,d.指关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行,e.右手握住左手大拇指旋转揉搓,交换进行,f.将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓,交换进行;(4)在流动水下彻底冲洗干净双手;(5)擦干双手,取适量护手液护肤。在外不方便洗手时,可使用免洗手消毒液进行手部清洁。

3.常通风

通风处因为空气流通,可以稀释空气中的新型冠状病毒,使其浓度降低。

1.开窗方式

打开房间内距离最远的两个通风口。要让空气有进有出,经过整个房间,通风效果才好。

2.通风标准

每日2-3次,每次20-30分钟,同时在开窗通风时注意保暖。

3.开窗时间段

每日8时-13时、13时-16时,这两个时间段内,大气污染物浓度相对较低,可以适当开窗通风。

4.4个时刻

日常生活中,有4个时刻最该开窗,分别是早起后、做饭时、扫除时、睡觉前。(作者单位:山西省心血管病医院 医院感染管理科)