



已经“阳康”了，为啥还是很难受？

医生在线

# 如何应对“长新冠”

秦睿君

上周四出门诊时，我接诊了一位大娘，年龄70多岁，表情十分忧虑。她说：“我去年12月底感染了新冠，还因为肺炎住了10天的院。出院时还可以，但最近一周，胸闷、气紧得很厉害，特别是到了晚上，根本上不来气。”询问完病情后，我首先查阅了患者的住院病例，患者住院时有肺部感染，但并不严重，住院期间氧合指标、心电图、心肌酶等心脏指标均正常。由于患者高龄，病情可能存在变化，所以我建议患者复查胸部CT、心电图、化验心肌酶，同时完善肺功能检查。当患者所有结果回报后，看到胸部CT仅提示少量纤维灶，已无炎症渗出，心电图、心肌酶正常，肺功能提示轻度限制性肺通气功能障碍。综合各项检查结果，我建议患者目前无需服用抗生素等药物，注意休息，可以口服一些中成药扶助正气，提高免疫力，同时观察病情变化，不适随诊。

其实每天门诊上类似的病人有很多，有的和这位大娘一样，胸闷、气紧；有的会表现为咳嗽，并以干咳为主，痰很少，夜间发作明显，遇到冷空气或刺激性气味，症状

会加重，吃很多抗生素，有的甚至会静脉输注抗生素，但治疗效果均不理想；有的会感到胸痛，咳嗽或者深呼吸时症状明显加重；有的会感到疲乏无力、出汗明显，特别容易反复出现感冒症状。这就和我们今天谈的新冠后遗症，或者称为“长新冠”有关了。

2021年10月，世界卫生组织（WHO）公布的“长新冠”的定义是：在新冠感染后3个月仍存在症状，至少持续2个月，且无法用其他诊断来解释。“长新冠”的症状包括：乏力或疲倦、思维障碍或不能集中精力、呼吸急促或困难、头痛、头晕、心跳加速、胸口疼痛、咳嗽、关节或肌肉疼痛、抑郁或焦虑、发热、嗅觉或味觉丧失等等。这些症状可以持续数周、数月甚至更长时间。现阶段我们接触的病人从发病开始到现在还不足两个月，所以从严格意义上说还不能算是真正意义上的“长新冠”，有些症状仍需给予积极的临床观察。

那么为什么在感染新冠后，会遗留有上述这些症状呢？

学者认为“长新冠”的生物学机制并非病毒感染本身，而是感染后导致的多系统

功能失调。病毒碎片可在人体内存在数月，并通过某种方式导致机体紊乱，严重者可激发过度的免疫炎症，从而导致患者病情迁延很久。有研究发现，大脑、心脏、小肠、肾上腺、骨骼肌等多处脏器在感染早期就受到了新冠病毒入侵，而且大脑等非呼吸道组织中的病毒清除速率要比呼吸道组织更加缓慢，所以“长新冠”的症状才会涉及多个系统，且多种多样。

与“长新冠”相关的常见的呼吸系统症状包括呼吸困难、咳嗽和胸痛或胸闷，其原因，可能包括以下方面：1.新冠病毒导致肺与呼吸道上皮持续受损，并引起严重的免疫与炎症反应，从而引发气道炎症及气道高反应；2.炎症细胞因子如白介素-6（IL-6）等激活导致肺纤维化形成，从而导致呼吸困难；3.基于新冠病毒的病理机制，肺血管血栓形成也可能是呼吸困难、胸闷的重要原因之一；4.由于病毒的攻击以及细胞因子风暴、缺血、缺氧等直接、间接的机制导致心肌细胞、血管内皮细胞的损伤，从而诱发心脏疾病相关的呼吸症状；5.很多康复患者存在诸多的精神心理症状，特别是对于“白

肺”“暴发性心肌炎”等危重症的恐惧，表现有焦虑、抑郁、失眠等，也会出现相关性的胸闷症状。

患者在感染新冠后出现上述症状应该怎么办呢？

感染新冠后出现上述症状首先应排除新冠的严重并发症，如低氧血症、病毒性肺炎、肺血栓栓塞症、心肌炎等，可以做以下检查：1.指脉氧检测，无基础心肺等慢性疾病患者的指脉氧饱和度为94%~98%，若指脉氧≤92%提示病情变化；2.完善胸部CT、肺功能排除肺部疾病，必要时可行CT肺动脉血管成像，进一步排除肺血管疾病；3.完善心电图，必要时完善心肌酶谱、肌钙蛋白、BNP、动态心电图等，排除心脏疾病。

当然，患者在感染新冠后调整心态也是非常重要的，要正确认识疾病，避免不必要的恐慌，尽量缓解焦虑情绪，同时要注意休息，避免劳累，循序渐进增加活动耐力，并做好居家监测。

（作者单位：太原市中心医院呼吸与危重症医学科）

## 温馨提示

## “阳康”后体检要有针对性

鲁洋

新冠感染后，身体好比经历了一场战争，免疫系统在与病毒进行激烈的交锋过程中，有可能发生“战损”。“阳康”不等于完全康复，很多人还会残存一些症状。

“阳康”之后，有必要做“全身体检”吗？医生建议，检查项目要有针对性，除了一些特殊群体或“阳康”后症状长期不消除的情况，大家可以有选择性地去做体检。尤其是老年人合并慢性基础疾病时，建议到医院进一步检查。

以下体检项目，“阳康”后需要重点关注。

**1.检查肺部损伤——肺部CT**

出现严重咳嗽、咳脓痰，或者高热持续不退、呼吸急促、精神状态差等情况，一定要引起重视，及时去做检查。做个肺部CT，检查肺部是否

有炎症、纤维化等任何损伤，以及及早知道、早治疗。

**2.检查用药损伤——肝、肾功能检查**

服用过量药物容易肝脏损伤，还可能导致肾损伤、胃黏膜损伤、神经障碍等不良反应，严重的会引起肝功能衰竭和肾功能衰竭。

**3.及早发现心肌炎——心脏彩超、心肌酶、心电图**

病毒感染是心肌炎最主要的诱因之一。普通感冒的鼻病毒、腺病毒、流感病毒以及多种肠道病毒，都可能诱发心肌炎。

除了心率增快，心电图会有变化，心肌损伤标志物会显著增高。阳康之后，如果出现心悸胸闷、心前区疼痛等情况一定要及时检查是否出现心肌炎等病症。

**4.检查免疫功能——免疫五项**

免疫系统是人体抵御病毒感染的自然武器，只有正常的免疫力才能保证人体健康。新冠感染后的康复期人体免疫力是比较低的，身体很难及时发现自身免疫异常，做免疫功能检查是很有必要的，了解免疫功能状态。

**5.血液功能检查——凝血功能**

新冠病毒感染者有很大人群会出现不同程度的呼吸窘迫现象，导致血氧饱和度降低、缺氧导致血栓及微血栓的生成，会引起凝血状态改变。

此外，如有基础疾病情况，血常规和C反应蛋白测试（CRP）也适合新冠肺炎“阳康”或“阳过”的人群。如果是重症或者高危者，还建议关注肌钙蛋白、D二聚体。

## 保健有方

## 多食六物 科学“刮油”

凌晓燕

◆**山楂**

消食降脂当然首推山楂。《本草纲目》记载，山楂能“化饮食，消肉积、癥瘕、痰饮、痞满吞酸、滞血痛胀”。山楂含山楂酸等多种有机酸，味酸甘，并含解脂酶，入胃后能增强酶的作用，促进肉食消化，有助于胆固醇转化。因此，对于吃肉或油腻物后感到饱胀的人，可以吃些山楂、山楂片、山楂水或山楂丸等。

◆**菠萝**

与香蕉不同，菠萝爽脆清甜，是另一种风格的水果，但是其解腻功效却同样显著。菠萝中含有膳食纤维，

可以帮助消化，同时含有维生素B1，可以促进新陈代谢。特别是其含有丰富的菠萝蛋白酶，能分解蛋白质，有效地消肉食。

◆**茶**

作为国饮的茶，具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴等作用。尤其茶叶中的咖啡因能提高胃液的分泌量，可以助消化，增强分解脂肪的能力。

◆**山药**

山药素有“仙食”的美誉，用高汤熬煮，软糯鲜香，比起上面几种小食，它可算是解腻食物中的“重器”。山药富含黏液蛋白，能有效预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉硬化。同时，食用山药可以减少皮下脂肪沉积，避免肥胖。除了熬

汤，山药也适合与玉米、花生、紫薯等一同蒸煮，做成一道春节里的特殊佳肴——“五谷丰登”，可谓美味与寓意同在。

◆**香蕉**

香蕉富含膳食纤维，可以刺激肠胃蠕动，帮助食物尽快消化，缓解腹胀。香蕉脂肪含量很低，却含有丰富的钾，多多食用能有效解腻，防止油脂在体内积聚，对健康和塑身都非常有好处。

◆**芹菜**

芹菜含有较多的膳食纤维，有降血压、降血脂、降血糖的作用。另外，芹菜叶中含有的胡萝卜素和维生素C也很丰富，是非常不错的解腻食材。将鲜嫩的芹菜焯水之后，用调料拌匀即可食用。

（作者单位：山西省中医院）

## 教你一招

## 按摩穴位调失眠

李新华

有些人“阳康”之后，新的症状——失眠又出现了。按摩以下6个穴位，可以帮你改善睡眠。

**安眠穴**（经外奇穴，治疗失眠常用穴）

位置：先找到耳朵后下方凹陷处的翳风，再找到项部大筋外侧缘的风池，两个穴位连线的中点就是安眠穴。

方法：用拇指指端按揉1-2分钟，有酸胀感。

**百会**（督脉与足太阳膀胱经交会穴，别名：三阳五会）

位置：耳尖与正中线的交点。

方法：用拇指指端按揉1-2分钟，有酸胀感。

**四神聪**（经外奇穴）

位置：百会前后左右各旁开1寸。

方法：五指并拢叩打3分钟。

**印堂**（督脉穴）

位置：两眉毛内侧端中间的凹陷中。

方法：用拇指指端按揉1-2分钟，有酸胀感，以皮肤潮红为度。

**神门穴**（手少阴心经之输穴、原穴）

位置：掌心朝上，掌侧远端横纹小指端，肌腱靠大拇指一端。

方法：用拇指指端按揉1-2分钟，有酸胀感。

**三阴交**（足三阴经交会穴）

位置：在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际。

方法：用拇指指端按揉1-2分钟，有酸胀感。

（作者单位：山西省中医院）