

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仅提示少量纤维病灶，已无炎性渗出，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正固气，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到两个月，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”“爆发性心肌炎”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、肺栓塞、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就诊或去体检。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，可以及早知道、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，做免疫功能的检查是很有必要的，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。

春节以来，不少人由于吃得太油腻，造成肠胃不适。可通过饮食进行调理——

## 保健有方

## 多食六物 科学“刮油”

凌晓燕



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

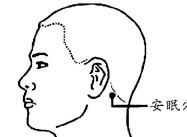
## 按摩穴位调失眠

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，再找到颈部大筋外侧缘的风池，两个穴位连线的中点就是安眠穴。

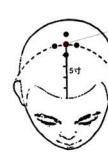


方法：用拇指指端按揉1-2分钟，有酸胀感。

## 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。

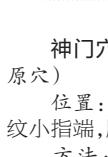
方法：五指并拢叩打3分钟。



## 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）