

防重症关键在阳后第二周

○杨玉成 郑淑月 李娟红

健康提醒

目前各地陆续进入新冠病毒感染高峰期,医院接收的重症患者也不断增加。北京协和和医院呼吸与危重症医学科为此最新发布“新冠肺炎诊疗参考方案(2022年12月版)”(以下简称《方案》),为更多临床决策提供依据。其中特别提到,出现严重肺部表现的患者常在症状出现后第2周内发展为危重症,需要警惕。

“危险的第二周”现象

不少网友最近在社交平台上分享了自己和家人感染新冠后的经历。张先生难以置信地说:“老爷子低烧了8天,还是不见好,到医院一查,竟然直接被送进ICU(重症加强护理病房)抢救了,血氧只有83%。”26岁的小王“阳康”后,一直感觉心脏不太舒服,去医院后查出了病毒性心肌炎。48岁的李先生在新冠感染后的第二周查出间质性肺炎,他感慨道:“前阶段,朋友圈都在晒自己‘阳了’,好像大多数人7天左右就好了,但不知道为什么,好多朋友最近症状又严重了,转肺炎、心肌炎的越来越多。”在微信上,“阳后小心病毒性心肌炎”“白肺是怎么出现的”“转阴后出现肺炎或是继发性感染”等话题频频登上热搜高位。

武汉大学中南医院重症医学科主任、教授彭志勇介绍,我国新冠感染者主要还是以轻型和普通型为主,大多在感染第一周后,病情就会好转,逐步进入康复期。但是,如果第二周症状持续,甚至变差,则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。中国工程院院士李兰娟在武汉新冠肺炎救治早期曾指出,新冠患者发病第二周是病情进展关键窗口。发病第一周,轻症患者临床症状表现轻微,影像学未见肺炎表现;普通型患者具有发热、咳嗽、乏力等症状,影像学可见肺炎表现。部分患者病情在第二周可能进展成重型,表现为持续高热、血氧饱和度低于93%;严重者快速发展为危重型,产生休克、难以纠正的代谢性酸中毒、出凝血功能障碍及MODS(多器官功能障碍综合征)等。而第二周加重的关键因素,是因为“细胞因子风暴”。

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:年龄大于65岁、孕产妇、未接种疫苗、患有慢性疾病(如心血管疾病、慢性肾病、呼吸系统疾病、糖尿病、神经认知障碍、肥胖症)等的人群,以及各种免疫抑制人群,如需要透析、放化疗、器官移植、先天性免疫缺陷等患者。

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”,处于严重的应激状态。这期间,有的人两三天内会掉秤三五斤,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。有的人还有胃口不好、疲劳乏力的症状,第二周仍身体虚弱,即便抗原转阴了,抗体上升也很缓慢,要到28天左右才达到高水平。尤其是一些身体素质较差的老年人,恢复得慢,一次感染的冲击可能需要3~6个月才能恢复。

因此,“阳了”之后的第2周非常关键。如果在康复的“路上”过度劳累,做剧烈运动、加班熬夜、干重体力活等,很可能导致康复进程逆转,迟迟不能转阴,久咳不愈,身体乏力,甚至会因为免疫力下降而再次“复阳”。值得关



注的是,部分患者会有消化道症状,导致营养吸收功能障碍,或是因为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,从而引发不良的临床结局。

康复后不等于“满血复活”

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,但机体尚未恢复到病前水平,需要1~2周甚至更长时间才能完全缓解。大多数人出现白肺、心肌炎的可能性很低,但每个人都是自己健康第一责任人,自我防护和必要的康复调理不能少。建议减少在高温或发病期间洗澡,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;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,避免紧张、加班、熬夜等情况,尤其有病毒性心肌炎的感染者,恢复期1个月内不建议剧烈运动。

付萍补充说,希望各企事业单位能多给予员工一些关怀,对感染后正在恢复的人群,尽量为其减轻一些工作压力。另外,“阳了”之后,营养补充一定要跟上。付萍强调,相比年轻人,老年人生病后身体消耗巨大,体内营养流失严重,恢复起来很慢,这时候尤其要注意多摄入富含蛋白质和维生素的食物,例如每天喝2杯牛奶、吃2个鸡蛋等。吞咽咀嚼能力差的老人,可以熬点鸡汤、牛肉汤来喝;肠胃不好的老人仅用膳食补充,短时间内无法吸收太多,可以选择特殊医学用途配方食品,进行全营养补充。此外,建议少量多餐,食物多样,多吃新鲜蔬果、大豆、奶类、谷类食物;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,优选鱼虾、禽肉和瘦肉;避免食用辛辣刺激食物、油炸油腻食物;保证饮水,首选白开水,少喝或不喝含糖饮料。

为帮助和指导处于恢复期的新型冠状病毒感染者自我健康管理,北京市卫生健康委员会组织专家制定了《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》,其中对恢复期常见的健康问题进行了具体指导。

呼吸急促(气短):可以尝试各种缓解呼吸急促的体位,以确定哪一种有效。建议俯卧位:腹部朝下躺平(俯卧)可以帮助缓解呼吸急促;或采用前倾坐位、前倾立位、背部倚靠立位等,来缓解呼吸问题。

咳嗽:一般的轻度咳嗽可以不用治疗。若痰多或痰不易咳出,可服用乙酰半胱氨酸、盐酸氨溴索、桉柠蒎胶囊、羧甲司坦等祛痰药。伴有咽部疼痛或者咳嗽(尤其干咳为主)但没有其他症状者,可以服用预防感染散、银翘散、桑菊饮。推荐食用罗汉果水、冰糖雪梨汤等。

“刀片嗓”:补充足够水分,全天少量多次进水,以尽量保持声音正常。不要用耳语音量说话,因为这会使声带紧张,也尽量不要高声说话或喊叫。吸入蒸汽10~15分钟,可以缓解干燥和滋润声道。建议停止吸烟。

“阳过”后出现这些要警惕

《方案》指出,出现以下情况需要考虑病情加重可能:低氧血症加重或吸氧需求增加;呼吸因难症状加重;炎症指标或乳酸显著升高;心肌酶、肝酶和肌酐水平升高;淋巴细胞计数进行性下降;肺部影像学迅速进展。专家们表示,以下四类情况需要尽快就医解决。

“沉默型缺氧”。有的老人在严重低氧(甚至血氧饱和度和低于70%)时,仍没有显著呼吸困难症状。彭志勇建议,有老人的家庭常备血压仪、血氧仪、体温计等,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1~2周后,这与病毒相关免疫反应有关。20~40岁青壮年比老人、儿童更易“中招”。彭志勇说,若发烧后的恢复期中出现低烧、胸闷、疲惫及明显的心悸症状,每分钟搏动持续超过100次、小于60次,或不规律搏动,建议及时就医,查一下心电图、心脏彩超和血液。

肺部感染。彭志勇指出,如果新冠感染超过2周,咳嗽持续10天以上,且咳嗽症状不减轻者,或存在胸闷气短、呼吸困难,最好做一个胸部CT判断有无病毒性肺炎。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“阳过”到“阳康”这个过程,有的人会出现焦虑、失眠的症状,尤其是家里有考生、老人、孩子等的人群。付萍说,如果相关负面情绪持续超2周,一定要积极进行心理调适,也可进行适度的有氧运动、正念打坐、冥想等自我调适,也可以与家人、朋友多交流,必要时寻求专业的心理医生帮助。

养生杂谈

小寒

小寒是冬季的第五个节气,也是二十四节气中的倒数第二个。公历每年1月5日前后,当太阳到达黄经285度的时候,即为小寒日。冷气积久而寒,小寒之后,我国气候开始进入一年中最寒冷的时段。

晓日初长 小寒天气

“晓日初长,正锦里轻阴,小寒天气。”小寒时节,我国大部分地区都刮西北风,经常受西伯利亚寒流的影响,因而气温波动幅度较大。

小寒前后,我国秦岭淮河以南的南方地区最低气温在零下10摄氏度左右,而华南北部最低气温却很少低于零下5摄氏度,华南南部0摄氏度以下的低温更不多见。我国隆冬时最冷的地区是黑龙江北部,最低气温可达零下40摄氏度左右。

三九戏冰 腊八煮粥

在漫长的历史进程中,人们不仅学会了抵御冰雪的严寒,更学会了利用冰雪、观赏冰雪,在冰雪中找到乐趣。在我国北方各省,入冬后冰期十分长久。三九天,冰面特别厚的地区,大多设有供人玩耍的天然冰场。开展冰上运动是北方主要的室外活动,滑冰、溜冰、滑冰车等不一而足。

小寒节气正值农历腊月,我国不少地方流行在腊月初八喝“腊八粥”。同是腊八粥,因地区不同,南北有异。北方的腊八粥有黄米、红米、白米、小米、栗子、红豆、枣泥等,有的地方另加桃仁、杏仁、瓜子、花生、松子、葡萄干等用以点缀。而南方的腊八粥,则加入了莲子和桂圆。

暗香浮动 探梅时节

“疏影横斜水清浅,暗香浮动月黄昏。”小寒时节,腊梅已开,红梅含苞待放。“梅须逊雪三分白,雪却输梅一段香。”梅花虽不喜寒冷,却最耐得严寒,在小寒时节踏雪寻梅,看寒风中凌霜傲雪,自是一件雅事、乐事。“莫怪严凝切,春冬正欲交”。最冷的时候也会让人想到寒尽之时的温暖。



大寒

“过了大寒,又是一年”。大寒时节,已至年关,越来越浓的年味冲淡了冬日的寒冷。大寒是二十四节气中的最后一个节气。公历每年1月20日前后,当太阳到达黄经300度时,即为大寒。

万物蛰藏 冰雪未消

同小寒一样,大寒也是表示天气寒冷程度的节气。“小寒大寒,冷成一团”,大寒期间,寒潮南下活动频繁,是我国大部分地区一年中非常冷的时期,风大、低温、地面积雪不化,到处呈现冰天雪地的景象。

小寒、大寒期间是一年中雨水较少的时段。一般而言,大寒节气里,华南大部分地区的降水量一般为5~10毫米,西北高原山地的降水量一般只有1~5毫米。华南地区冬季干燥,越冬作物在这段时间里耗水量较小,农田水分供求矛盾一般不突出。在雨雪稀少的情下,不同地区按照不同的耕作习惯和条件适时浇灌,对小麦作物生长无疑是大有好处的。

养精蓄锐 防风御寒

“心藏后调节,岁有大寒知”。中医认为,大寒时节,食宜温,护腰补肾;睡宜早,养精蓄锐藏阳气;头宜暖,胸背足忌寒凉;心宜平,节制喜怒,护心护肺。

古有“大寒大寒,防风御寒,早喝人参、黄芪酒,晚服杞菊地黄丸”的说法,说明人们对身体调养的重视。大寒时节仍是冬令进补的好时机,重点应放在固护脾胃、调养肝血上。在我国南方地区,有大寒吃糯米的习俗。例如,在广东佛山,人们常在大寒节用瓦锅煮糯米饭。糯米味甘、性温,比普通大米含糖分高,食之具有御寒滋补的功效。

冬去春来 辞旧迎新

大寒是一年的最后一个节气,民间有“过了大寒,又是一年”的说法,这个“年”指的是农历新年。因而,大寒时节的一些民间习俗都透着浓浓的“年味”。

随着大寒这一节气渐渐走完,过年的气氛日益热烈。进入腊月二十三小年之后,达到高潮。“二十三,糖瓜沾;二十四,扫房日;二十五,推糜黍(做年糕的黏面);二十六,煮大肉;二十七,宰只鸡;二十八,把面发;二十九,蒸馒头;三十晚上守一宿,大年初一扭一扭。”过年的日子,一天比一天接近,让人充满喜悦的期待,是大寒的主旋律,人们开始准备年货、制作年肴,让这一节气充盈着欢乐喜庆的红火氛围。(人民日报)

孩岁末小大寒 年味渐浓时

○孟扬 曹倩倩

健康生活

心态这种东西,存在于日常生活的每个角落。比如,在育儿方面,家长需要保持良好的心态,才能培育出一个优秀的孩子。面对各种生活困难,一样需要好的心态。心态也像是一架天平,稍有失衡,便容易引发一系列不好的事件。这一点,在肿瘤患者身上更为突出。我们常说“笑一笑,十年少”,其实这和心态有关。无论何时何地,正确的认知、积极的心态和及时调整的心情,能让我们更好地去迎接未知的困难。从医学角度出发,好的心情能使身体各个系统都正常运转。

反之,心情郁闷的话,首先影响的是肝脏疏达的功

好心态能带来惊喜

○何裕民

能。中医有句话叫“肝木犯脾土”,是说经常生气影响肝,进一步还会影响脾胃的消化吸收。而脾为后天之本,受损后又会直接影响先天之本——肾脏的藏精功能,导致五脏气血都不能正常运行。

在我所诊治的临床患者中,所有癌症康复成功的病人,无一例外都拥有强大的内心与稳定的心态,好心态促使其成功抗癌。而一些极易被小事困住、纠缠,甚至一整天都会沉浸在负面情绪中的人,最后倒真有可能会“心想事成”。

我曾治疗过一位女病人,她是卵巢癌晚期患者。卵

巢癌虽在女性群体中的发病率并不是最高,但它的致死率是非常高的。它本身发展得比较缓慢,但却像牛皮癣一样难缠,一不小心便容易复发。卵巢癌患者一般在复发初期还能够通过化疗控制,到后期就比较麻烦了。因此,对于这种情况,仅凭化疗肯定是不够的,还要借助多种医学手段。在这个过程中,心理的调整一定要跟上。

这位患友当时找到我,身边还有她的女儿陪同。从女儿口中得知,她的母亲做事非常认真,并且容易纠结。女儿也认为她是太辛苦、操劳,最终导致疾病。笔者听说,用适合的中药方配比为她进行整体调理。全部治疗过程患者本人并不知情,只是以为身体有小毛病,因此依从性很好。这样一来,中医药就成功介入,同时她的心态也没有大起大落。如今患者的晚期卵巢癌确诊已过了8年,至今依然“稀里糊涂”地活着,每天快快乐乐!

这便是提醒心态重要性的典型案例。如果因癌症晚期或其他比较严重的疾病而乱了阵脚、胡乱求医,或者整天闷闷不乐,觉得自己命不久矣,最终只会造成疾病的恶化。而像上面这位患者,即便患上死亡率如此之高的恶性肿瘤,因为无所畏惧、稀里糊涂、积极配合,却取得了看似“不可能”的成果!

近两年来,因为新冠疫情的缘故,我能明显感受到很多患者的焦虑。这其实都是正常现象,但在焦虑过后,还是应当调整好心情,拿出更多的时间来休息好、吃得好、玩得好好,这样也许你也会收获一份意外的惊喜。

