

复旦大学附属中山医院重症医学科主任钟鸣：家有高龄老人，不妨备个血氧仪

防疫 / 大咖说

新冠病毒感染者居家隔离如何防重症？昨晚，在由市卫生健康委、市科委、市健康促进委员会办公室主办的“新冠防疫大咖说”系列直播第二场中，复旦大学附属中山医院重症医学科主任钟鸣给出了不少建议。

这几类人要拉响警报

很多人感染奥密克戎后出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、头痛以及味觉、嗅觉丧失等症状。钟鸣说，一般有肺部浸润的肺炎表现，CT

证明有病毒性肺炎存在，那就是普通型肺炎。在此基础上，如果还有低氧血症的指征，比如血氧含量不足93，或呼吸频率大于每分钟30次，或有明显的胸闷气短症状，此时就会被归为重症。也就是说，患者如果出现一些肺炎表现，并且合并上述情况，则提示可能在向重症发展，一定要密切监测。

钟鸣指出，这几类人一旦感染新冠，发展为重症的可能性比较大，需要重点关注：一是高龄老人；二是患有严重高血压、糖尿病等基础疾病的；三是近期做过化疗的肿瘤患者；四是最近在服用激素或其他免疫抑制药物的自身免疫性疾病患者；五是BMI（身体质量指

数）大于35的人群。

他还提醒，过度疲劳、作息不规律的人群免疫力也会变得低下，从而容易向重症发展。

很多老人得了新冠之后会表现出“沉默性缺氧”，如不能及时发现，往往会造成难以挽回的后果。钟鸣建议，家有高龄老人的，不妨备一个指夹式血氧仪，方便随时监测血氧含量。

巩固康复后的免疫力

不少“阳康”后的市民感觉到，尽管核酸或抗原已然转阴，但体力和精力仍没有完全恢复。钟鸣解释，免疫系统清除病毒是一场耗能

巨大的“战役”，“战斗”结束后，需要相当长一段时间的休养，才能让身体得到完全修复。

他建议市民在“阳康”之后，还应保持规律作息、合理充足的营养，让免疫系统充分巩固恢复，莫要急于“放飞”自我。

同样，对于“阳康”之后恢复运动，钟鸣也建议根据自身状况量力而行，确保在不疲劳的状况下逐步恢复运动量。“每个人的体质都不一样，平时的身体状态、心肺功能也不一样，很难用一个统一的时间去衡量。自己的身体状况自己最清楚，‘阳康’后应量力而行，对自己负责。”钟鸣表示。

本报记者 邵阳 左妍

小伙阳康后马上锻炼咳嗽加重，专家提醒：转阴后，不建议马上剧烈运动！

近期新冠病毒感染人数持续上升，许多人在康复后出现了体能下降的情况。康复期能不能洗澡？能不能恢复健身？什么情况可以正常上班？这些都是“阳康”们关心的问题。

对此，华山医院感染科副主任王新宇医生说，洗澡和健身，都没有一个标准答案。比如洗澡，主要还是量力而行，一般来说，在身体状态非常差的时候，避免做一些耗体力的活动，此时擦洗身体即可，等状态好一些了再洗澡。而对于运动来说，核酸转阴的康复者，不宜马上进行剧烈运动，身体还要继续休养一阵子，即便恢复运动也要循序渐进。

“我就接诊了一个病人，刚刚‘阳康’，但是

已经恢复健身了，又是深蹲又是硬拉，说不练就要输给小伙伴了，结果突然感觉到咳嗽加重，把自己折腾进医院了。”王新宇告诉记者，对于核酸转阴的康复者而言，立即进行剧烈运动是非常危险的，此时人的身体仍比较脆弱，还应继续休养，要补充必要的维生素C和优质蛋白质，保证充足的休息和睡眠。对于那些原来就有基础疾病的患者在新冠感染康复后过早运动往往会适得其反，加重身体负担。

那么，没有基础疾病的康复者什么时候可以开始运动呢？王新宇表示，恢复锻炼应该在康复1—2周以后，要从步行开始，逐步增加运动的量和强度，进展到快步走、慢跑等；最好监测

一下运动后的心率，如果发现心率过高或者呼吸困难，一定要及时停止运动。刚开始恢复锻炼时，千万不要一下子回到原来的运动状态，特别是避免竞技性的训练（比如赛跑、动感单车、球类比赛等）。总之，循序渐进、量力而行很重要。

当然，核酸转阴后，也不要马上就放飞自我了。相对来说，刚感染后的人还在一个康复的过程，身体相对比较虚弱，建议大家还是“悠着点”，还是要休息好、吃好、睡好，不要着急忙慌地出去玩，更不要把自己玩得很累，这些对整个康复的过程肯定是不利的。

另外，现在进入冬季，除了新冠病毒，还有一些其他的呼吸道感染病，比方说流感等。因

而，大家在这个季节应该要做好防护，防止其他的病毒感染。如果刚感染了新冠又感染了流感，这个对身体是一个更大的打击。

王新宇特别表示，面对类似新冠病毒感染这样的急性呼吸道传染病，人的康复过程其实要分几个阶段。第一个阶段就是依靠免疫力以及产生抗体，把病毒从体内清除出去，也就是转阴的过程，但清除病毒之后，人体各个系统还需要一个康复过程，于是我们还会感受到头痛、咽痛等各方面的不舒服。并不是病毒清除的同时，我们就能完全达到感染前的健康状态，整体还是需要一定时间慢慢恢复的。

现在一些转阴之后的“打工人”已经陆续开始返岗复工，王新宇也表示，复工还是要时刻监测自己的身体状况，如果感到疲劳，千万不要硬撑，工作的时候还是要劳逸结合。随着身体逐步康复，慢慢再把工作量恢复到日常水平。

本报记者 左妍

越级大五座SUV

昂科威Plus

后轮逆噪科技 打造#32分贝的美好

来自上汽通用汽车

400-820-2020

广告





了解更多

