

病毒“回马枪”易攻击心脏 新冠康复后别急着剧烈运动

近日,陆续有不少自媒体相继发布消息:南京年轻小伙新冠康复后爬山猝死、热爱马拉松运动的40岁律师“阳康”后跑步锻炼当众倒地……这些令人痛心的悲剧,几乎都有一个共同点——“阳康”后马上进行高强度锻炼或者立即投入繁重的工作中。

冠状病毒易攻击心脏

新冠病毒可能通过三种途径诱发心肌炎:一是病毒对心肌细胞的直接损伤;二是炎症细胞向心肌细胞迁移并诱发局部炎症;三是由于全身炎症

引发自身免疫系统过度激活而损伤心肌。

发生病毒性心肌炎,患者早期可能出现疲乏无力、胸闷气短、心悸头晕、食欲不振、恶心呕吐、呼吸困难、胸痛等症状。若新冠病毒感染者出现以上症状,一定要提高警惕;若症状进一步加重,或出现心律失常、心动过速或缓慢等症状,要尽快到医院检查,通过心电图可发现心肌损伤改变。这时若能早期诊断和治疗,大多预后良好。

如果病情继续发展,往往会急转

直下,可能引起心力衰竭,出现休克,甚至造成猝死。

“阳康”后如何恢复生活

虽说每个康复者恢复到正常运动和生活状态因人而异,但是“阳康”之后一定要遵循一条原则——循序渐进。

不能长期静养不动。超长时间静养导致肌肉力量、肌耐力等下降非常明显,和正常社会交往的脱离也不利于身心恢复。

要逐步恢复正常的生活,锻炼需要根据自身情况循序渐进,这样才能

有助于在疾病恢复期,提升各器官功能和身体机能,能够及时改善因病产生的焦虑等不良情绪,促进身心健康。

谨记,高强度的运动和高度紧张的工作环境也会加重应激情绪,增加心血管负担,绝对不利于康复,应当避免。

在新冠康复者抵抗力和免疫力还没有完全恢复时,1~2周内休养是有必要的。

在随后的康复期,根据个人的恢复情况,可以做一些轻度的、循序渐进

式的运动和工作,以此保持良好的体能和情绪。

运动及工作过程需要根据自身的情况随时进行调整,发现存在基础心率加快、低热、活动后心悸、工作后明显疲乏等情况时,应立即停止运动和工作,马上休息。

充分休息、循序渐进地恢复正常的生活节奏和工作,不仅仅是针对新冠感染康复者,也是面对任何一种疾病康复时的科学态度。

复旦大学附属中山医院
急诊科副主任医师 顾国嵘

蒙脱石散不值得“霸榜”

2022年12月31日晚,随着新年钟声的临近,一张“关于XBB.1.5毒株在美国登顶,大家要囤点蒙脱石散、整肠生、诺氟沙星”的截图也在朋友圈流传,让“蒙脱石散”这一临床常用的止泻药迅速脱销。

蒙脱石散主要是消化科用来治疗腹泻的药物,蒙脱石散也有副作用,其颗粒比较难排出体外,留在体内可能造成便秘。同时,蒙脱石散有着极强的吸附作用,吸附病菌时也可能吸附其他药物,所以一定要和其他药物分开

时段服用。

感染XBB亚型毒株的症状除了包括呼吸困难、头痛、喉咙痛、鼻塞、全身疼痛、疲劳和发烧等以外,还会出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。

专家建议,对于腹泻患者应用

止泻、调节菌群治疗的同时,要注意补充水分和电解质,预防电解质紊乱的发生。特别是在治疗新型冠状病毒感染过程中,还应注意合理膳食,维生素、叶酸、微量元素的合理搭配可提高机体免疫力。

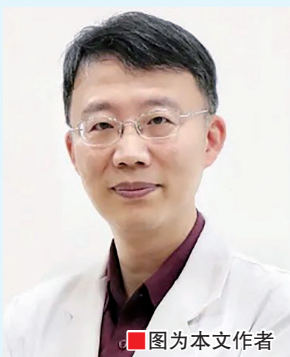
据央视网

白煮蛋可用于美容

用温水把面部洗净,擦干,将煮好的鸡蛋趁热剥去皮,在脸上滚动。

额部从两眉开始,向上滚动直到发际;眼部、嘴部是环形肌,要环形滚动;鼻部是自鼻根沿鼻翼向斜上滚动;颊部是自里至外向斜上方滚动,直到鸡蛋完全冷下来。用鸡蛋按摩后要用冷毛巾敷面几分钟,这样可以收缩面部的毛孔。

用煮熟的鸡蛋按摩脸部能促使面部皮肤血管舒张,增强血液循环,再用冷毛巾敷面可使毛孔和血管收缩,这样一张一弛令皮肤有光泽和弹性;鸡蛋质地柔软,有弹性,是按摩皮肤的好材料;用后的鸡蛋,可将蛋白扔掉,蛋黄吃下,增强身体营养。这种美容方法经济实惠、简便易行,爱美的女士不妨一试。 杨吉生



图为本文作者

一些人核酸转阴后,仍伴随疲劳气短、腰酸出汗等症状,建议市

中医调理“瘥后防复”

民可通过中医调理有针对性地治疗,这也就是中医常说的“瘥后防复”。比如疲劳气短是气虚的表现,可通过人参、黄芪扶正补气;腰酸出汗的人群可服用六味地黄丸等补肾益气。

尽管短期内二次感染的比例非常低,但若免疫力低下,仍存在再次感染的可能性。康复后的两个月之内,普通感冒也要当心。建议老年人和患有基础疾病的人群,在

积极治疗基础疾病的同时,可通过八段锦、太极拳等中低强度的锻炼,提高免疫力。

推荐两个家中可以常备的处方:一是针对咽炎的代茶饮,配方是木蝴蝶3克,枸杞子6克,白菊花3克,厚朴花3克;二是针对痰涎的,配方是橘红3克,胖大海3克,厚朴花3克。

上海中医药大学附属曙光医院
肺病科主任 张炜

常做家务 延年益寿

有专家指出,扫地、拖地、吸尘等家务接近中等强度活动,与中等速度步行(5公里/小时)的强度相当。以体重50公斤的女性活动30

分钟为例:洗碗、熨衣服能消耗47千卡,遛狗约消耗80千卡,做饭能消耗86千卡,收拾浴室、拖地、扫地约消耗91千卡,洗衣服可消耗105千卡。

此外,做家务要不停收缩肌肉、活动关节,可提高运动能力,使身体更灵活,降低跌倒风险。

隋波

治疗早泄 加点抗抑郁药

不少早泄的男性患者看到男科医生给自己开了抗抑郁药非常费解,觉得是医生开错了药。

事实上,大量研究表明,在目前治疗早泄的各种方法中,选择治疗抑郁类药物可平均延迟射精时间2~5分钟,代表药有舍曲林、达泊西汀。

抗抑郁药治疗早泄的药物剂量一般低于治疗焦虑症和抑郁症的药物剂量,一般采用半量或常规治疗剂量,从小剂量逐渐增加。

有些患者短暂服用药物后,早

泄彻底治愈,无需继续用药。有些患者在停药后射精潜伏期又在很短时间内缩短,甚至恢复原来的水平,这说明要达到长期延长射精的目的需要持续用药。建议舍曲林一般连续使用三个月,最后慢慢减量再停药。

在没有更令人满意的药物治疗问世前,尽管抗抑郁剂治疗早泄仍然存在一些问题,如药物副作用和起效缓慢等,但它仍是最简便和最有效的方法。

上海市第七人民医院男科 梁国庆

尿液中有蛋白≠肾炎

尿常规化验单上显示“+”的尿蛋白,就意味着慢性肾炎上门了?当然不是!有些蛋白尿是真的,有些则是假的。

在泌尿道疾病如尿路感染、前列腺炎及妇科疾病产生大量的脓、血、粘液尿中,会出现蛋白尿,尿蛋白常为“+”,抗感染治疗后尿蛋白消失,不伴有肾脏本身的损害,那么,这就是假性蛋白尿。

什么情况下尿中会出现蛋白尿呢?

生理性蛋白尿:常常发生在发

热、运动、寒冷、高温及体位改变情况下,无器质性病变称为生理性或功能性蛋白尿,原因去除后蛋白尿即可消失,预后良好。

病理性蛋白尿:各种原发性或继发性肾脏疾病导致的蛋白尿,分肾小球性蛋白尿、肾小管性蛋白尿、溢出性蛋白尿、组织性蛋白尿及混合性蛋白尿。

建议患者在就医时除了看化验报告外,一定要表述自己不适的症状,以帮助医生进行正确诊断。

上海市第六人民医院
肾内科主任医师 简桂花

煎柴胡可治疗鼻炎

过敏性鼻炎是上呼吸道常见疾病,尤其换季时易发作,常打喷嚏不止。中医认为,该病与风寒袭表有关,风邪侵袭,常伤及人体头面、肌表,内合于肺。在此分享一则风寒论治的解表通窍方。

具体做法为:取柴胡、白芷、苍耳子各10克,防风、羌活各6克,细辛3克。水煎服,每日一剂。

柴胡性升散,能加强其他药物的作用,且其微寒,可防止辛温助热。白芷、细辛、苍耳子为通鼻窍的要药,可散风寒、化湿浊、宣利肺气,治鼻塞流涕。 郭亮

「心」比人老成全球现象

“30岁的人,60岁的心脏”听起来像一句夸张的玩笑话,却可能真实地发生在我们每个人的身边。近日,《柳叶刀》杂志上刊登的一项最新研究显示,全球成年人的“预测心脏年龄”总体大于实际年龄,最多的相差了40岁。

事实上,心脏的“年龄”之所以会跑在前头,一方面与人们越来越重视心脏健康,检测手段越来越丰富、精细等有关。另一方面,主要与心脏的性质、心血管危险因素增加、精神压力大等相关。

精神压力过大会刺激交感神经兴奋,增加肾上腺素和儿茶酚胺的分泌,引起冠状动脉痉挛,降低血钾含量,进而导致心脏生物电活动紊乱、恶性心律失常,严重的还会突发心脏骤停。

对于有冠心病家族史、生活方式极度不健康、有高血压或糖尿病等基础疾病的患者,建议每年做一次心脏疾病筛查,以便早发现早治疗。

陆浩