

“护心脏”，辅酶 Q10 遭抢购 专家：人体自身就能合成

继布洛芬、黄桃罐头、蒙脱石散后，辅酶 Q10 最近也遭到抢购。淘宝平台显示，最近辅酶 Q10 热度激增，相关产品在淘宝的搜索量暴涨超过 2500%，销量也翻了数十倍。而在上海的一些药店，工作人员表示，最近来购买辅酶 Q10 的人很多。

有人说它可以用来防止感染新冠病毒后患上心肌炎，保护心脏。真有这个功效吗？不妨听听医生怎么说。

辅酶 Q10 是什么

长征医院心内科副主任医师汤晔华介绍，目前，我国的辅酶 Q10 有药品和保健食品两类。药品需有“国药准字”，用作辅助治疗，使用剂量大，需要在医生指导下使用；作为保健食品的辅酶 Q10，则为口服剂型，标有“国食健字”，服用剂量小。

辅酶 Q10 是一种维生素物质，属于抗氧化剂，可作为新冠病毒感染后心肌炎的辅助治疗，但并不能起到预防心肌炎的作用，更不是治疗心肌炎最主要的药物。

其实，人体可以自我合成辅酶 Q10，多数人体内并不缺乏这种物质。如果没有疾病和其他因素影



■图片来源于 IC photo

响，一般不需要专门补充。

此外，像鱼、坚果类的食物，也含有辅酶 Q10，而动物心脏、肝脏中辅酶 Q10 的含量更是高达 30~200 毫克/公斤。所以，没买到辅酶 Q10 制剂的人也不用焦虑，合理饮食就能确保足够的摄入量。

新冠会引发心肌炎吗

汤晔华指出，不少人在感染新冠病毒后，会有

心跳加快，走路累、喘的症状，与心肌炎的症状部分相似。正因如此，近期有很多人到医院做心肌炎的相关检查，比如心电图、心脏超声、心肌损伤标志物检测等。

“事实上，感染新冠病毒并不会轻易引发心肌炎，从目前公布的一些数据来看，感染奥密克戎毒株后引起心肌炎的比例大概是千分之二至千分之三。”汤晔华介绍。

但是，感染新冠病毒后心肌损伤的确很常见。一般而言，病毒感染后一周左右，病程可逐步缓解，相应症状会越来越好转，但如果这一阶段患者的胸闷、胸痛、心慌等症状没有改善，反而加重，应引起重视，尽快就医。

临床上，对于新冠感染后心肌损伤的治疗方法沿用了以往的经验，针对较严重的心肌损伤（如伴有心律失常、心力衰竭等）进行对症处理和支持治疗，而轻症患者则可以在合理作息、避免劳累的前提下自行康复。

记者 梅一鸣

很多新冠病毒感染者“阳康”后一直咳嗽不止，在此提醒大家，如果核酸转阴后一直咳嗽，最好到医院做个肺部 CT 检查。

人体感染新冠病毒后，病毒在上呼吸道大量复制，导致呼吸道黏膜细胞被破坏，同时，身体的免疫细胞也会大量在这里积聚消灭病毒。病毒被消灭后，连同这些免疫细胞成为呼吸道内的垃圾，机体就会通过咳嗽把它们排出体外。

大部分人感染新冠病毒后会出现咳嗽症状，平均持续 2 周左右，部分可长达 4 周。对于核酸转阴的患者来说，如果咳嗽以干咳为主，痰不多，且症状在逐渐减轻，没有其他不适，可以先观察，无需胸部 CT 检查，但应监测指氧。

若有以下情况，还是应该及时去医院就诊并进行胸部 CT 检查：咳嗽症状严重或持续不缓解、大量黄痰、体温反复升高并伴有缺氧（血氧饱和度下降），以及活动后气短等状况。此外，年龄大于 65 岁、合并有其他基础疾病者，若反复咳嗽，也应及时就医。

上海市卫生健康委员会

「阳康」后持续咳嗽不妨做个肺部 CT

冬日泡汤警惕军团菌

泡汤对人体有很多好处，比如可促进血液循环、缓解肌肉疲劳。但是要注意一边泡汤一边享受的你，可能正在邂逅军团菌。

军团菌是一种兼性细胞内致病菌，普遍存在于天然淡水和人工水域环境中，或在原生动物的（如阿米巴虫）细胞内寄生。

军团菌可以引起急性呼吸道感染病。其临床特征表现为急性下呼吸道感染的症状，属于非典型肺炎范畴，病死率为 15%~30%。免疫力低下的患者病死率可高达 80%，严重威胁人们的身体健康。

研究显示，加强空调器的供水系统、加湿冷凝器和喷雾器等卫生管理与消毒工作，对减少军团菌病的暴发流行起到积极作用。而且，军团菌易在形成生物膜的环境中存活，不易被消杀，因此，有水的环境需要定期清洁和消毒。

上海市疾病预防控制中心 陈明亮

指氧仪使用有讲究

指氧仪是通过光学进行检测血氧饱和度和心率的一种无创的便携仪器，能有效检查人体是否有缺氧症状。

如何正确使用指氧仪呢？将其夹在手指上，显示屏朝上。可选用食指、中指和无名指。测量时采用坐位或仰卧位平躺，与心脏保持水平为佳，平静状态更准确。将指氧仪开口端夹在手指上，确保手指无抖动，等待 3~5 秒，脉搏波形稳定后进行读数。

指氧仪上的“SpO2”为血氧饱和度，人体正常的血氧饱和度在 95%~100% 之间，若低于 93% 需要及时就医。“PR bpm”显示的是脉率，即每分钟脉搏的跳动次数，一般情况下脉率为 60~100 次/分。

冬季由于血液循环差，造成指尖温度较低，可导致读数偏低甚至



■图片来源于 IC photo

读不出，要等人体复温后再进行检测。

黄琼

老人冬练“两防两宜”

冬季气候干燥，气温很低，人体的生理机能处于比较迟缓的状态，老年人在这个时期进行户外锻炼，要做到“两防两宜”。

热身防受伤 晨练前做好热身的准备：可先喝一杯白开水或牛奶、豆浆，最好吃点面包、饼干之类的食物。然后在室内走动走动，活络一下关节与肌肉，待太阳完全升起，身上有明显暖意时，再外出晨练。

健身防受凉 冬季进行健身运动时，刚开始要多穿些衣物，热身时，就要脱去一些厚衣服。锻炼后，如果出汗较多应当把汗及时擦

干，换掉出汗的运动服装、鞋袜，同时要穿衣戴帽，防止热量散失。

时间宜“赶迟不赶早” 老年人冬季健身选择下午的 1~3 点是较理想的时间段。此时，室外温度比较高，人体自身温度较高，体力比较充沛，很容易兴奋，容易进入到运动状态。

强度宜“由小到大” 冬季锻炼时，运动量宜由小到大、逐渐增加。尤其是跑步运动，不妨先小跑一段距离，活动肢体和关节，待肌体适应后再加大运动量。

敏刚

饭后百步走，营养不吸收

俗话说，“饭后百步走，活到九十九”，但从消化角度来说，这并不科学。

人在进食后，胃部处于充盈状态，这时必须保证胃肠道有充足的血液供应，以便初步消化。此时宜适当休息，如果匆忙起身走路，容易诱发功能性消化不良。事实上，散步应该在进食后 20~30 分钟进行，这样能促进胃

肠蠕动，有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收。

一些体质较差，特别是患有胃下垂等病的老人，非但饭后不宜散步，就连一般的走动也应减少，以免加重胃的负担。此外，患有冠心病、心绞痛、贫血、低血压的人，饭后应该先按摩腹部，休息半小时以上再散步。

吴林宗

“欺负女性”的冠心病

你知道吗，冠心病更爱“欺负”娇弱的女性。冠心病发作后，女性住院时间通常更长，死亡风险也比男性更高。



■图片来源于 IC photo

与男性相比，女性的心脏和内部一些腔室较小，分隔腔室的内壁也较薄，且心脏泵血速度比男性快，每次泵血量都比男性少 10%。医学发现，当女性感到压力时，脉搏会加快，心脏排出更多血液；而男性感到压力时，心脏动脉会收缩，血压会升高。

正是这些性别差异，对男女冠心病的发病症状、治疗方法和预后等都

产生了不同影响。冠状动脉造影是发现冠状动脉狭窄或判断其堵塞程度的有效检查手段。但女性冠心病患者大多发病在小动脉，使得冠状动脉造影不够清晰。因此，持续感到心脏不适的女性一定要及时就医，查明病因。

值得注意的是，冠心病发作后，女性发生血栓的风险更大，很可能导致冠心病二次发作。

何平

香菜虽好 食用有禁忌

香菜的营养价值很高，但并非人人都可以食用。

胃溃疡患者 由于香菜的气味强烈，而且性质温热，胃溃疡患者食用后容易增强对胃黏膜的刺激，还会加重胃内的热气。

有口气者 香菜内含多种挥发性的香味成分，拥有特殊的气味，有口气的人吃了香菜后会使口腔内的异味更明显。

孕妇 孕妇过量食用香菜，容易引起子宫收缩而有流产的风险。

此外，香菜不宜长期过量食用，这样容易损耗精神、加重气虚症状，甚至会引起眼部疾病等。

亚运

【读者来信】

王女士：97 岁老太太因感染新冠病毒入院，一周后查出食管裂孔疝，胃部有一半“逃逸”到胸腔里了，这种情况能否进行非手术治疗？

上海市第一人民医院胸外科主任医师范江：具体要看患者是否有症状，如果不是很严重，可以置入胃管进行保守治疗，此方法能够排出胃中内容物。如果患者反复呕吐、无法正常生活，可能还是要进行手术。

王刚