专家说-新冠

北京老医药卫生工作者协会　　第 5 期　　2023 年 1 月 3 日

康复期怎样做好调理？国家卫生健康委组织专家进行解答

摘编自：

感染新冠病毒对症治疗如何做到合理用药？康复期出现咳嗽如何应对？如何在康复期快速恢复元气？国家卫生健康委对此组织专家进行解答。

解热镇痛类药物防过量使用

北京协和医院药剂科主任张波说，“解热镇痛类药物，如布洛芬和对乙酰氨基酚，对于治疗新冠病毒感染造成的发热、疼痛效果很好。”一般来说，使用 1 至 2 天，发烧和剧烈疼痛就能控制住，就可以停药了。这类药物选择一种使用就可以，不建议同时使用多种，因为它们含有的成分相同或类似，多种药物同时使用会导致药物过量。

张波建议，使用解热镇痛类药物之前一定要看一下说明书，包括适应症、用法用量。一些老年人可能不会看说明书，家人或陪护人员一定要帮助老年人看，确保老年人用药安全。

“从用药安全的角度看，能口服不肌肉注射，能肌肉注射不输液。”张波说，药物给药途径有口服、注射输液等。口服给药是非常安全的给药途径，对于轻型感染者解热镇痛，选择口服药物就可以了。只有重症、危重症患者才考虑使用输液的方式，主要目的是快速缓解危重病情。

抗生素不能预防和治疗病毒引发的感染。张波表示，抗生素一般指抗菌药物，是针对细菌引发感染的治疗药物。新冠病毒感染是病毒性感染，抗生素无效。如果新冠病毒感染者出现合并的细菌感染，才需要使用抗生素治疗。当然，这需要医生严格的检查和评估。

中医药疗法能有效缓解咳嗽

中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君分析，从中医理论看，这次疫情发生的时间节点是大雪到冬至节气，是一年中天气最冷的时期，天地的阴寒之气最旺盛。不管是寒凉饮食，还是大自然的阴寒之气，易损伤人的肺气，造成呼吸气机逆乱，从而出现咳嗽。从现代医学理论看，新冠病毒会损伤气道黏膜上皮，黏膜下的神经就会暴露，对外界的刺激比较敏感，从而产生咳嗽。

“气道黏膜上皮恢复后，咳嗽就会消失。这大概需要 2 周到 4 周的时间。”边永君说，呼吸道最怕冷和干燥，所以在室内要营造温暖潮湿的环境，有利于气道黏膜的恢复。咳嗽的康复与身体整体的康复一样，要避免过度劳累，但也要避免安逸少活动。缺乏必要的活动，容易造成气血瘀滞，不利于康复。此外，饮食上要尽量避免吃生凉的东西，外出活动要注意保暖。

边永君表示，中医对于外感后咳嗽有着丰富的治疗经验，只要对症治疗，可以有效缓解症状和缩短病情。配合一些饮食疗法，比如燥咳，也即咳嗽时少痰或痰偏黄，可以食用川贝、梨汤、百合等食物。

合理饮食有助于恢复元气

北京协和医院临床营养科主任于康说，“营养对于康复期恢复元气具有重要作用。”元气恢复需要一个过程，循序渐进，不要太着急，拼命吃喝补充营养会欲速则不达。从具体的饮食角度看，第一是要保证能量摄入。能量主要来源于主食，康复期每餐都要吃一点主食，慢慢增加量。可以先从易消化的细粮开始，如粥、面条、面片，然后过渡到软一点的米粉、馒头，肠胃好了再增加点粗粮。第二是要保证优质蛋白摄入。蛋白主要来源于牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等动物类食物。先选择那些容易消化吸收的，如鸡蛋，然后再选择清蒸的鱼虾等。第三，保证餐餐都有蔬菜，每天吃水果，有利于补充维生素和钾、钠等微量元素。对于肠胃功能恢复慢的人，特别是老年人，可以在三餐基础上，食用一些补充剂，比如复合型的微量营养素、肠内营养液、蛋白粉。如果有条件，可以咨询医院的临床营养科医生，获取更专业的指导。

北京中医医院院长刘清泉说，中医对于患者康复期有一个概念叫“食复”，意思是饮食不当可能造成病情反复。比如感冒的患者，在康复期最怕大吃大喝，可能造成复发。谨防“食复”关键还是要做到循序渐进，切勿暴饮暴食，吃饭六七分饱即可。

“从中医的角度看，新冠病毒容易伤肺，损伤人的津液，造成燥热。”刘清泉认为，适当采用一些润肺的方法有助于元气的恢复。比如喝梨汤、山药粥、大米粥、小米粥，吃橙子等，以养脾胃和润肺。

“康复期多休息有利于恢复元气。”刘清泉说，科学规范的睡眠是养正气的重要方法。要保证睡眠充足，不要熬夜。此外，不做剧烈运动，剧烈运动会损伤人的阳气。注意适当运动，运动量以身上微微发热为止。运动要循序渐进，感冒等呼吸道疾病患者，一般三四周后可以逐渐增加运动量。

新冠感染需要35天恢复期

摘编自：2022-12-27 凤凰大健康

12 月 26 日，国家卫健委宣布将新型冠状病毒肺炎更名为“新型冠状病毒感染”，并解除乙类甲管，于明年将回归“乙类乙管”。

但是很多“阳康”之后的人却发现，抗原检测结果已经转阴，但症状却并没有消失：每天都很疲惫，容易犯困，咳嗽不断，甚至洗个澡就又阳了，这究竟是怎么回事？

事实上，你的身体还需要 35 天的恢复期。在这个期间内，有很多事情你都要谨慎。

35 天内，这三种症状很可能会持续长达一个月。

1. 咳嗽

新冠的典型症状中，发烧和鼻塞很少会持续 1 个月，但是咳嗽经常会伴随很长时间。

虽然天天咳嗽很痛苦，但是，这其实是一种肺自我保护的方式。咳嗽往往是为了咳出肺中免疫系统和病毒搏斗后的“战争碎片”——痰，如果在有痰的时候就直接用镇咳药，很可能会起到反作用。

2. 乏力

除了发烧、咳嗽、鼻塞等典型症状以外，乏力疲劳、肌肉酸痛是奥密克戎最显著的表现。

而且不仅在高烧期间会有乏力疲惫的表现，在感染后的 35 天之内，乏力疲惫的症状很可能会一直存在。

3. 注意力不集中、健忘

阳康之后，很多人都发现自己精力难以集中，记忆力下降，甚至变得健忘，医学上叫做脑雾。

在未康复阶段，说话说一半很容易卡壳，大脑经常一片空白。

只要注意休养，35 天内是可以好转的。

为了让这些烦人的症状消失，建议不要做这三件事：

1、不建议喝酒。

2、辛辣刺激食物尽量少吃。

3、上班、洗澡后注意保暖，千万不能在痊愈阶段叠加风寒感冒。

为什么一定要强调 35 天呢？因为 35 天，就是新冠病毒和病毒碎片彻底排出体外的时间。

一个完整的感染周期，包括了潜伏期、症状期以及缓解期。大约 35 天之后，你体内的病毒碎片才会完全排干净，长效抗体 IgG 才会维持在一个比较高的水平。

因此，在 10 天到 35 天之间，你的身体还在休养、排除病毒碎片的阶段，乏力、咳嗽的症状也不会一下子就消失，免疫系统还需要好好休养。

阳康之后想要恢复活力，要从锻炼肌肉开始！

和卧床休养是一个道理，长期居家休养，你的肌肉也会萎缩。恢复健康生活活力的第一步，就是锻炼你的肌肉，但是锻炼的方法非常有讲究！

世卫组织推荐的 5 步恢复法，大家可以试试！

第一阶段：准备阶段

第一步就是准备阶段，可以试试拉伸、平衡练习。

推荐大家两个简单的运动，可以拉伸上下肢，每一次都应保持 15-20 秒，10 分钟左右。

如果没有加重疲劳感，就可以在 3-5 天逐渐延长活动之间之后，进入下一阶段了。

第二阶段：低强度活动

这个阶段推荐大家散步，你可以将每天的锻炼时间都延长 10-15 分钟，如果 7 天之内没有出现疲劳不适的感觉，就说明你可以进行下一阶段的练习了。

第三阶段：中等强度活动

这个阶段可以试试抗阻力运动和提踵练习，每天坚持 15-30 分钟，锻炼我们的上下肢肌肉。如果 7 天之内没有出现疲劳不适的感觉，就说明你可以进行下一阶段的练习了。

第四阶段：需要技巧的中等强度活动

第 4 阶段可以试试跑步、骑自行车、游泳和舞蹈课，基本上已经恢复到了正常的运动水平。

第五阶段：回归正常

可以完全恢复感染新冠之前的运动模式了。

温馨提示：在实践过程中，一旦感受到活动导致疲劳感加重、胸闷气短，就要及时暂停，千万不要勉强，以防病情反复，35 天如果还不见好转，请及时就医。