

专家说—新冠

北京老医药卫生工作者协会

第6期

2023年1月10日

新冠感染恢复期 这9件事一定要注意

摘编自



中国日报网

2023-01-09 17:42

1、运动注意别剧烈：剧烈运动不但不能促进身体恢复，还可能出现其他问题；2、身体注意别受寒：做好防风保暖十分重要；3、睡觉注意别太晚：康复期多休息有利于恢复元气，要保证睡眠充足。更多9个提醒转给正在恢复期的你，周知！

运动注意 别剧烈

康复期适量运动有利于康复，但不能剧烈运动。剧烈运动不但不能促进身体恢复，还可能出现其他问题。一定要根据自己的病情和身体状况做康复运动。可以做一些比较缓和的运动。运动量不超过自己平时的1/3，之后逐渐增加。

——北京中医医院院长刘清泉

身体注意 别受寒

“阳康”后往往还需要2到3周的恢复期，在身体虚弱、气候寒冷时，如果没有注意预防风寒，再感染流感病毒或受风邪引发感冒，不仅难受的症状“卷土重来”，人体所需的恢复期也会进一步拉长。因此，做好防风保暖十分重要。

——湖北省中医院（湖北中医药大学附属医院）
健康管理（治未病）中心主任杨帆

情绪注意 别太悲

在新冠病毒感染及康复过程中，出现恐惧、紧张和焦虑等情绪是自然的，不必过度紧张。克服恐惧、紧张和焦虑心理，需积极进行心理调适，与他人多交流，相互鼓励，相互心理支持，转移注意力。可以进行呼吸放松训练、有氧运动、正念打坐、冥想等方式来调适情绪。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》

饮食注意 别油腻

可少量多餐进食，注意饮食应定时定量，食物多样，合理搭配。保持食物的多样化，注意荤素兼顾、粗细搭配；多吃新鲜蔬菜、水果、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，少吃肥肉，饮食清淡不油腻。避免食用辛辣刺激性食物、油炸油腻食物。保证饮水量，首选白开水，少喝或不喝含糖饮料。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》

恢复注意 别着急

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。此阶段在个人防护、日常生活起居、日常活动锻炼、返岗工作等方面应本着循序渐进、量力而行的原则，逐步恢复如常。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》

工作注意 别太累

在返岗工作之初，从较轻的工作开始，逐步恢复到常态工作量和工作状态，避免紧张、加班、熬夜等行为。如有可能，可午休20-30分钟。由于个体存在体质、年龄、病情等差异，恢复时间也会存在差异，因此恢复工作是循序渐进的，强度以不感到疲劳为标准。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》

睡觉注意 别太晚

康复期多休息有利于恢复元气。科学规范的睡眠是养正气的重要方法。要保证睡眠充足。康复期要注意工作节奏，不要想着用几天时间补回感染后落下的工作，最好不要熬夜加班。

——北京中医医院院长刘清泉

消毒注意 别过度

居家消毒应科学规范，避免过度消毒，不直接使用消毒剂对人体进行消毒，不在有人条件下对室内空气进行消毒，不使用酒精对空气消毒，不进行大面积消毒。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》

防护注意 别放松

目前正值冬季呼吸道传染病高发期，不排除新冠病毒感染与流感、普通感冒等冬春季呼吸道传染病叠加流行的风险，不能因“阳康”而降低自我防护标准，外出时要继续坚持科学佩戴口罩，减少聚集，非必要不前往人群聚集和空间密闭场所。随时做好手卫生，尤其是在接触可疑污染物或高频接触的公共物体表面后。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》

携手共抗疫！
关爱老人



关于血氧饱和度 你需要知道的事

摘编自



2023-01-05 08:03

什么是血氧？

血氧值得是血液中的氧气，血液中的含氧量越高，人体的新陈代谢就会越好。人体的血氧都是有一定的饱和度（SpO₂），血氧饱和度是人重要的生命体征。

血氧饱和度的区间划定：



正常区间：95%以上

正常人的血氧饱和度一般在 95%以上，在环境氧气充足的情况下甚至高于 97%，此时人的精神状态良好，呼吸通畅。



轻度低氧血症：90-94%

血氧饱和度在 90-94%区间为轻度低氧血症，此时患者往往出现头痛、胸闷、注意力不集中、呼吸困难、气促甚至昏迷等症状。需立即休息，有条件可进行氧疗，应及时就医。



中度低氧血症：80-89%

血氧饱和度在 80-89%区间为中度低氧血症，当血氧饱和度下降到 90%这个临界值时，身体就会进入到乏氧状态。患者会出现大脑缺氧、心力衰竭、意识模糊等严重症状，此时应立即就医，尽快吸入氧气。



重度低氧血症：80%以下

血氧饱和度低于 80%为重度低氧血症，此时患者有多器官衰竭风险！由于极度缺氧产生心肌抑制，导致心动过缓，血压下降以及出现室颤等心率失常乃至停搏。此时患者应立即送医抢救，严重时将使用呼吸机或

ECMO 体外肺膜氧合进行救治。

疫情期间 应注意老年人血氧指标！

专家建议，家里有老人、基础病人群应准备一个指氧仪，如果患者有新冠病毒且血氧饱和度低于 93%，则应立即就医。如果低于 95%，如有条件，也应该立即吸氧。

北医三院专家：

蒙脱石散不推荐用于病毒性腹泻 普通患者没必要购买免疫球蛋白

摘编自



北京学习平台

2023-01-05

家中需要常备蒙脱石散吗？为提高免疫力，可以注射免疫球蛋白吗？针对近日受关注的热门话题，北医三院药剂科副主任、主任药师杨毅恒 1 月 4 日表示，治疗病毒性腹泻不需要使用蒙脱石散，而免疫球蛋白不含抗新冠病毒抗体，普通患者完全没有必要囤购。

杨毅恒介绍，蒙脱石散的主要原料蒙脱石是一种天然矿物质，粒径比较小、有吸附作用，但不具有特异性吸附作用，过量服用可能导致便秘。蒙脱石散治疗病毒性腹泻研究证据少，世界卫生组织不推荐使用这一药物治疗腹泻。此外，蒙脱石散对益生菌制剂和一些其他药物也有吸附作用，不建议同时服用。

新冠病毒感染造成的腹泻也不能用诺氟沙星来治疗。杨毅恒解释，诺氟沙星是一种抗菌药物，对于病毒性腹泻治疗无效。另外，诺氟沙星属于喹诺酮类药物，对儿童的骨骼组织发育有影响，因此对于 18 岁以下的儿童禁用。

杨毅恒说，腹泻的治疗原则主要是防脱水。“排出去多少液体，还要等量补充进来。大量液体排出的同时也带走了一定量的电解质，因此发生腹泻时需要及时补充电解质。”口服补液盐能安全有效地治疗约 90% 的急性腹泻，目前国内的口服补液盐有 3 种类型，其成分和含量略有差别。

“电解质饮料配方不是针对腹泻的，不推荐用于治疗腹泻。”她提醒，呕吐和腹泻一般是一种人体的自我保护机制，但严重的腹泻会给身体带来伤害，如果出现脱水症状要及时就医。

为了提高免疫力，可以注射免疫球蛋白吗？杨毅恒表示，对于普通患者完全不需要。免疫球蛋白不含抗新冠病毒抗体，全球各国新冠诊治的指南都没有推荐注射免疫球蛋白，其批准的适应症为原发性免疫球蛋白缺乏症、继发性免疫球蛋白缺陷病、自身免疫性疾病。作为一种处方药，需要在医院医生的指导下开具、使用。

“不是药品中有‘免疫’两个字就能提高免疫力，它既不能预防感染，也不能预防重型和危重型的转化。”