



健康门诊

本报通讯员 孙卉
本报记者 古瑾

转阴后还是咳咳嗽,消失的嗅觉还没有回来,仍感全身乏力,失眠的第N天……

第一波阳过的小高潮后,不少市民反映,“阳康”后仍伴有咳嗽、乏力、失眠、腹泻等症状,严重者甚至无法回归正常生活。为解决广大市民“转阴却不康”的困扰,江大附院(江滨医院)1月6日起,在我市率先开设线上线下“阳康”门诊,患者可根据自身情况进行问诊咨询。

“阳康”后仍感气喘乏力? 中医特色调理助力机体全面康复

本报讯(杨冷 景晓轶)最近,一批批新冠病毒感染患者“阳康”回归,这其中,不少人发现自己检测结果转阴后,咳嗽、乏力、失眠、食欲不振、味觉嗅觉障碍等症状一直未消。为帮助“阳康”人群改善不适症状,1月9日起,市中医院推出“阳康”诊疗服务,指导调整机体整体状态,促进全面恢复。

“医生,我‘阳康’十来天了,还是感觉心慌气短,可以通过中医调理一下吗?”“虽然转阴了,但现在多走几步都喘得厉害,不会‘白肺’了吧?”“转阴之后,还是感觉浑身没劲,这可怎么办才好”……9日上午,在市中医院门诊三楼名医堂诊室,省名中医史亚祥接诊了60多名患者,其中80%因新冠病毒感染“后遗症”前往咨询、就诊。

“一般而言,新冠病毒感染

新冠康复线上门诊
江大附院开设“新冠康复线上门诊”,专家线上坐诊对新冠感染转阴后的身体各种不适问题进行答疑和用药指导,问诊时间为周一至周五下午,每日开放号源30个。具体操作流程为:

1. 安装完成网上江滨医院APP后,通过手机验证码注册账号,完善个人信息,进行人脸认证,设置地址,完成注册。
2. 进入网上江滨医院APP首页,点击“新冠康复门诊”-“专家”-“完成缴费”,然后进入专家问诊流程。有其他操作或分诊问题可点击“线上问诊”-“人工咨询”进行答疑。(人工答疑全年日间工作时间提供服务)

新冠康复中医门诊
许多人转阴后身体仍然感觉不适,是因为大病初愈,体内的病毒被压制和消灭,但机体尚处于康复期状态,需要进一步调理。针对这类人群,江大附院开设了“新冠康复中医门诊”。
就诊时间为周一至周五全天,每日可预约挂号40位,上午20位,下午20位,由中医内科专家一对一把脉问诊。具体就诊方式为:

1. 小程序预约挂号。
 2. 选择“中医内科”。
 3. 选择“新冠康复中医门诊”。
- 专家提醒,因每个人体质不同,“阳康”后还需要一段时间的恢复期,一定要从饮食、起居、运动、精神上充分调节,身体才能真正地恢复如初。

以后,不少感染者的脏腑功能,特别是肺功能受到重创,难以在短时期内完全恢复,所以‘阳康’后,往往还会存在肺阴不足的表现。针对就诊者的不同症状表现给予不同的调理方法,对于助力机体恢复很重要。”史亚祥举例说,比如咳嗽,中医会在常规辩证宣肺、润肺的前提下,更多地考虑就诊者是否存在肺阴不足;再如食欲不振,通过望闻问切,若发现其舌苔较腻,脉细濡,说明体内痰湿较重,需要侧重考虑用化湿、醒脾的方法来调理。

历经新冠病毒感染,人体机能遭遇重创,阳气受到不同程度的损伤,有的表现为痰湿内阻,有的则表现为肺阴不足。“阳康”阶段对健康状态进行全面了解,并在1个月调理关键期通过中医药对机体进行修

正至关重要。为此,史亚祥针对“阳康”人群给出了几点健康提示:要注意保暖,不可受风寒,以免再次引发感染症状,损伤人体免疫功能。同时,要保证充足的休息时间,避免剧烈运动、过度劳累和熬夜。此外,通过必要的体检,可以为下一步调理方案的制定提供参考。比如结合CT检查,判断是否存在肺部感染,通过心肌酶检查,了解是否存在心肌缺血等。

如果身体持续存在不适症状,可尝试中医调养。据了解,对处于“阳康”阶段的人群,史亚祥团队辨证施治,辩证调补,在内服中药方面,拟定了系列中药方。同时结合针灸、康复技术和理念,共同发挥中医特色优势,为“阳康”人群提供可靠、多元的中医诊疗保证。

“阳过”后各种“虚”, 中医送您调理锦囊

本报通讯员 孙卉
本报记者 古瑾

一波“阳过”的小伙伴,已经陆续开始进入“阳康”圈。不过,有一些人在转阴后仍然表现出咳嗽、乏力、头晕等症状,这些症状可能会持续一段时间。

日前,江大附院中医内科专家就“新冠后遗症”的相关问题,给出了一些调理锦囊,帮助大家“阳康”后快速恢复健康。

一、不同症状,需对症下药

1. 肺部症状
如咳嗽、气喘、心悸、乏力、口干等症状。

病毒进入呼吸系统,造成组织黏膜出现炎症、纤维化,中医认为是外邪侵袭导致正邪相争,后期因为伤阴,治疗可以考虑以滋阴润肺、清热祛痰为主,常用的方药是生脉饮、沙参麦冬汤加减,日常饮食可吃些银耳莲子汤、冰糖炖雪梨来帮助缓解。

2. 神经症状
如注意力不集中、记忆力影响、头痛、头晕、睡眠异常、嗅觉味觉异常。

研究认为这可能是病毒感染后神经轻微缺血缺氧所致,中医认为是清窍失养、心神不宁,可以考虑采用定志丸来改善,也可尝试针灸,比如通过针百会、神庭、神门等穴位来调理改善。

3. 肠胃症状
如腹痛、腹泻、食欲不振等症。

这是病毒损伤了消化道,影响胃肠蠕动造成的,中医里属于脾胃气虚、痰湿较重的情况,方药可尝试用参苓白术散、胃苓汤来加减,食物不要吃油炸、辛辣的食物,避免增加肠胃负担。少量饮用红糖姜茶,能帮助恢复食

欲。

4. 关节肌肉疼痛、皮疹
中医认为是表证的表现,多是热象,治疗需要清热凉血、祛风止痛,可以采用温清饮等加减来治疗。

二、“阳康”后有哪些注意事项?

1. 饮食清淡营养均衡
疾病刚过,这时脾胃功能比较弱,如果贸然进食大量的鸡鸭鱼肉等高蛋白、高脂肪食物,脾胃一时间很难应对。所以,初期要选择容易消化、清淡的食物,比如蔬菜、水果、蛋、奶、鱼虾等,一方面,有些人疾病初愈后食欲很差,这些食物比较容易接受,另一方面,能够帮助脾胃功能尽快恢复。

2. 保证充足的睡眠时间
新冠病毒感染康复后,要重新检视自己的日常生活及饮食习惯,保证充足的睡眠时间,减少熬夜及日夜颠倒的情况,以免耗血伤神。

3. 循序渐进温和运动
康复期身体各项机能未恢复,不建议剧烈运动,可根据自身情况,进行适量运动,如散步、太极拳、八段锦都可以,有助于肺脾脏腑的恢复。最好在白天运动,多晒太阳以增加体内阳气,可以减少气短乏力的情况。两周之后再根据自身恢复情况,适度提高锻炼强度。

4. 饮水促进新陈代谢
“阳康期”,人体新陈代谢需求旺盛,需要排出机体与病毒抗争后坏死的细胞,因此仍然需要多喝水。康复期多喝热水不仅可以加快新陈代谢、增加汗液的蒸发、通过排汗散热消毒,还能滋润喉部,减少咳嗽痰多等后遗症的发生。

新冠感染后康复期饮食的几点建议

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。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,建议每天至少摄入1500-2000ml,保证尿量充足。

康复期饮食要做到3个保证。

①保证能量摄入: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。
②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。

③补充微量元素: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、蛋白粉等。

(谷宇)