



阳康后易血栓 长途乘车乘机要注意



现在正值春运返程,医生提醒,阳康后易形成血栓,长途搭乘汽车、飞机要注意途中多喝水、多活动下肢。

广州中医药大学第一附属医院呼吸与危重症医学科詹少锋主任医师介绍,感染新冠病毒后会增加形成血栓的风险,这种凝血功能的变化可能与炎症反应有关,在发展为重症的

患者中会更为明显。

此前有报道称,新冠感染者血栓风险增加主要出现在感染后的前30天。但也有研究发现,风险可能要过数月时间才会完全回落到感染前的水平。

在长途乘车、乘机的过程中,乘客的双腿被限制在狭小的空间里,是

导致静脉血栓的风险因素之一,这也被称为“经济舱综合征”。而且目前各地气温较低,寒冷会减慢血液循环,也会增大血栓形成风险。

小血栓会有大隐患。詹少锋介绍,在腿部静脉形成的血栓一旦脱落,就可能顺着血液循环跑到肺部,堵住肺动脉,进而导致危及生命的缺氧。

詹少锋提醒,阳康人群在返程中除做好戴口罩等防护措施外,也要注意预防血栓的形成。途中可以多喝水,避免血液过于黏稠;增加下车、起身活动双下肢的频率,实在无法活动时,可以反复做绷直脚背、勾起脚尖的动作,以达到不断挤压腿部肌肉、促进下肢血液循环的效果。如果此前已经形成过血栓的阳康者,可以在医生的指导下提前服用预防性药物,穿着弹力袜。

最后要提醒的是,长途乘车、乘机后出现一侧腿的肿胀、疼痛,则提示可能发生了下肢静脉血栓,要尽快就医。如果出现了胸闷、胸痛、憋气,要警惕发生了血栓引起的肺栓塞,应立即拨打120。(据《羊城晚报》)

远离节后综合征 调整节奏再出发

节后不少人都会出现“节后综合征”,又累又困打不起精神。节后综合征指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时生理和心理的平衡被打破,进而产生的一系列问题。

节后综合征可能表现为心理上出现精神不振、失眠、心烦、焦虑等症状。在生理上出现疲惫、头晕、恶心、食欲不振、腹泻等症状。

针对几种表现,可以这样克服节后综合征:

起床困难:恢复原来生活规律。睡好子午觉,晚上11点前睡觉,中午午休20分钟,保证充足睡眠,睡前减少电子产品使用。

肠胃紊乱:多吃蔬菜少吃肉,七分饱,细嚼慢咽,三餐时间固定。如果出现胃胀、消化不良的症状,可以在腹部上下轻轻按摩,可有效减轻症状。

疲劳烦躁:放松心情。多开窗通风呼吸新鲜空气,避免长久静坐。可坚持用热水泡脚5—10分钟,促进血液循环,增强新陈代谢。入睡前可以听舒缓音乐,提高睡眠效率。

另外,为了身心愉悦,快乐地工作、生活,可以安排轻度运动,如散步、慢跑、瑜伽等,也请多给予自我积极的心理暗示。

(据央视网)

医生支招阳康人群科学运动

近期,一些新冠病毒感染者在转阴后的康复期中出现了体能下降的情况。相关医生建议,阳康人群要在身体机能恢复后才能开始运动,并且要把握好运动的强度、时间、种类和频率,科学锻炼,才能逐步恢复体能。

对于没有基础疾病的人,感染新冠病毒康复以后,什么时候可以开始运动?湖南省人民医院骨科医学中心关节外科主任王靖说,新冠病毒感染者康复后三周内不宜运动,要好好休养。三周以后,没有基础疾病的阳康人群可以在进行身体评估后,进行一些低强度运动,包括四肢伸展运动、散步、瑜伽练习、核心肌肉力量练习等,每次运动时间以30分钟为宜。

王靖提醒,重症新冠病毒感染者

康复后,需要进行完整的运动测试和心肺功能检查,检查结果一切正常后方可进行适度的运动,并且运动前后要检查心率、血氧、血压等指标,避免运动风险。

中南大学湘雅二医院重症医学科医生余波建议,阳康人群需要观察自己在运动时和运动1个小时后有没有异常感觉,运动后第二天有没有出现呼吸困难、心率异常、过度疲劳。如果出现这些情况,应该暂时停止运动。对于有心脑血管疾病的患者,康复后过早地进行运动往往会加重心脏负担,甚至诱发心肌炎。

湘雅二医院呼吸与危重症医学科副主任医师肖奎说,寒冷天气下,有肺部基础疾病的阳康人群容易出

现咳嗽等症状,这些患者在康复后,可以检查一下肺部情况,比如到医院查一下肺部CT。有肺部基础疾病的新冠病毒感染者在康复后要注意保暖,戒烟限酒,在康复后的三个月内不宜进行激烈运动。

中南大学湘雅三医院儿科主任医师杨明华告诉记者,对于感染新冠病毒的孩子来说,如果没有基础疾病,一般两至三周之内体能会慢慢恢复。家长可以让孩子在三周后开始进行一些低强度运动,此时还是应该避免让孩子进行激烈的对抗型运动。一般情况下,家长可以在一个月后让孩子完全恢复之前的运动量,并且适当给孩子补充优质的蛋白质和维生素。(据新华网)

5招告别返程腰酸背痛

舟车劳顿,最难受的莫过于脊柱。腰椎承担了大部分重量,特别是处于一个不正确姿势下,承受的压力更大,再加上平时上班所积累的职业病,脊柱问题很容易爆发。那么该如何缓解?记者就此采访了西安市红会医院脊柱病医院腰椎病区主任刘团江。对于时间长、路程远的朋友,如乘坐火车、汽车、摩托等交通工具,以下几个建议可以避免腰部疼痛:

腰部支撑很重要,调整好座椅高度

人体在驾车的过程中,颈椎、腰椎长期保持一个姿势,容易处于疲劳状态。建议在颈椎、腰椎后面放一个具有支撑作用的枕头。除了腰部垫枕头,驾车姿势也很重要。驾驶座要尽量向前推,一能给腰部一个很好的支撑;二能减少右腿负荷,使得刹车或踩油门都能游刃有余。

住宿选择硬床

软床会使腰部塌陷进去,无法保持良好的腰前凸,就会使腰背部的肌肉处于拉长、紧张的状态,睡醒后反而觉得腰酸背痛。因此建议住宿时选择硬板床,可以缓解疲累的腰部。

另外还有一些锻炼腰背肌肉缓解腰酸背痛的小动作:

猫牛式

手腕和肩成一条直线,大腿和地面保持垂直。吸气时沉腰,呼气时拱背。有助于缓解背部紧绷,放松背部肌肉,同时起到活动腰椎的作用。

四足伸展

双手双膝跪地,抬起左手伸直右足,平衡,换右手左脚有助于锻炼腰背肌,该动作讲究循序渐进。

俯卧式小燕飞

在硬床上或干净的硬质地板上,取俯卧位,脸部朝下,双臂以肩关节为支撑点,轻轻抬起,手臂向上的同时轻轻抬头,双肩向后向上收起。与此同时,双脚轻轻抬起,腰骶部肌肉收缩,尽量让肋骨和腹部支撑身体,持续3—5秒,然后放松肌肉,四肢和头部回归原位休息3—5秒再做。这个动作是锻炼腰背肌的升级版,需要量力而行。(据光明网)

心血管病患者感染后应坚持合理用药

冬春季天气较冷,如果经常劳累、激动、饱餐,心脏病、高血压等心血管病的发病率会增加。发烧时心跳加快是否正常?心血管病患者感染新冠病毒是否会加重原有病情?如何合理用药?记者采访了北京安贞医院常务副院长周玉杰。

发烧是很多人感染新冠病毒后的典型症状。周玉杰说,发烧时心跳加快是正常现象。体温每升高1摄氏度,心率会升高10—12次,当体温超过39摄氏度,心跳会变得很快,甚至可以听到怦怦的心跳声。若心跳快的同时出现心慌气短、动辄气喘的症状,需要及时就医。如果康复期每分钟心跳超过100次,还伴有心慌气短、胸闷症状,要及时去医院查心肌酶、心电图、动态心电图、心功能等,防止病情加重。

周玉杰表示,有基础心脏病的患者,特别是老年患者,感染新冠病毒后,血管内皮功能发生紊乱,血管斑块容易发生炎性反应,血栓的发生率可能也会增高,导致原有心脏病加重。患者在咳嗽、发烧的时间段容易合并低氧血症。一些老年心血管病患者的症状是沉默型表现,有一种“消音器”效果,表现不像年轻人那么明显。这时候不要“等、拖、耗”,一定要及时送医救治。

均衡营养有益于心血管病控制。周玉杰说,在临床中看到的一些心血管病患者,特别是老年患者,表现为合并低钠血症、低钾血症、一定程度的脱水,但患者没有及时适量补充营养和水电解质,导致营养不良和水电解质紊乱,不利于基础病的控制。家属和医护人员要了解老年人

平时在餐桌上吃的是什么,一天吃进去多少,大概吸收多少,代谢和排出多少,以此来调整营养摄入。

心血管病患者需要长期用药,合理用药很关键。周玉杰介绍,很多心脏支架术后患者、心脏搭桥患者都要按照医嘱吃抗血小板药12个月,房颤患者还需要长期使用抗凝药。患者感染新冠病毒后,出现发热等症状需要服用对症治疗药物。心血管病患者居家用药一般都有四五种,与所服用的新冠治疗药物可能互相冲突,使得药效发生变化。比如高血压患者发烧时,吃退烧药会导致血压发生波动,因此要随着血压的变化不断调整用药,防止诱发心脑血管疾病。“建议这类患者及时咨询医生,在医生的指导下,减少不良反应,达到优化治疗目的。”(据《人民日报》)