



旭东医话  
xudongyihua

# 新冠感染康复攻略

唐旭东

研究表明,新型冠状病毒感染(新冠感染)可导致较长时间的症状和健康问题,影响患者的工作和日常生活,应加以注意,重视康复。世界卫生组织专门发布了新冠感染自我康复指导手册(第二版),强调了保存体力和疲劳管理的内容。

新冠感染属于中医“疫”病范畴,病因为感受“疫戾”之气,核心病机为“疫毒外侵”、“损伤正气”。根据临床观察和人群调查,新冠感染者康复期人群目前存在以下主要症状和健康问题:乏力迷糊、低烧久烧、久咳不愈、恶心无食欲、肌肉关节疼痛、胸闷气短、音哑无味、焦虑失眠等。为了利于新冠感染后促进康复,提出如下注意事项及建议,供读者参考。

### ▶▶▶ 高龄老人乏力迷糊,需持续监测血氧饱和度

高龄老人身体机能、免疫力已经下降,很多人有心脑血管疾病或呼吸道疾病、肿瘤等重大慢病,感染新冠病毒后往往体温不是太高,发热也不高,咳嗽也不是太重,服药3-5天后症状有所缓解,但就是觉得乏力,有点犯迷糊,往往没有引起患者本人及家人的重视。这样的症状可能持续很长时间,患者血氧饱和度降低至90%以下甚至很低,呈现静默型轻症表现,大约有15%左右的病人发展成重症,故早期识别患者的低氧血症情况非常重要。建议采用氧饱和度(指尖式血氧检测仪)进行监测,及时发现沉默性低氧血症高龄患者,赢得就诊、救治的最佳时机,降低救治难度及病死率。

### ▶▶▶ 低烧久烧不退,需要及时就医

新冠感染患者发烧一般在37.3摄氏度到38.6摄氏度之间,严重时高于39摄氏度,发烧程度因人而异。如果不是特别难受、发烧在38.5摄氏度以下,建议先别急着吃退烧药,更不要多次反复服用退烧药。发烧反反复复,病情迁延,往往出现肺炎等多种并发症。但儿童发热要及时就医,预防惊厥发生,发热时不能捂着,穿宽松的薄衣服以利于散热,高烧可以服用中药羚羊角胶囊预防惊厥。

新冠感染转阴后持续、迁延的低烧常见两种情况,一种是病程都以低烧为主,伴有乏力、咳嗽、肌肉酸痛等症状,另一种则是高热减退后的低烧。低烧,症状不重,患者往往不重视,认为扛一扛,再坚持坚持就会缓解,实际上病情有可能在悄悄发展,进而出现肺炎等情况,耽误了病情,原则上发热不管是低烧还是高烧超过5天未缓解的,需要及时就医,建议到医院进行肺部CT检查和血常规检查。

### ▶▶▶ 久咳不愈,需辨证选用止咳药

新冠感染引起的咳嗽初期多以干咳、咽痒咳嗽为主,几天后部分患者会咳嗽,痰少质黏,不易咯出,



也有部分患者活动后咳嗽。对于以咳嗽黏痰为主的患者,建议选用中药的化痰止咳类药物,如常用的化痰止咳药有复方甘草片,中医化痰止咳药,宜辨证选用咯黄痰、浊痰属肺热的,应选用橘红止咳丸(口服液),痰涎咯出时,可加服复方鲜竹沥液;咯白黏痰属风寒的,可以服用通宣理肺丸(口服液);选用中药汤剂的复方治疗,在兼顾整体辨证的基础之上进行处方,更为贴切病情。

### ▶▶▶ 恶心想食时,应保持健康的饮食习惯

新冠感染可伴有食欲下降、腹胀、腹泻、恶心、呕吐等消化道症状,部分患者持续较长时间,甚至还伴有一定程度的味觉丧失。主要有两个原因:一是消化道及肝脏也有新冠病毒的靶点,感染后就会出现相应症状。二是服用的解热镇痛药(退烧药),大多有胃肠道的不良反应,大剂量的苦寒清热中药也容易伤及脾胃功能。大多数情况下,不需要特殊治疗,放松心情,保持新鲜、优质易消化的清淡饮食、有节律用餐,可自行缓解。自我保健,可以服用健胃消食片(口服液)、香砂六君子丸、香砂六君子丸等中成药,按摩或艾灸足三里等穴位,也可以使用双歧杆菌三联活菌胶囊、乳酸菌素片等益生菌制剂。

### ▶▶▶ 肌肉关节疼痛与咽痛,可内外治结合

新冠感染的恢复过程中,会出现骨节疼痛、肌肉酸痛、咽痛等疼痛表现,主要原因包括病毒刺激、乳酸沉积、炎症反应等。头颈、周身肌肉酸痛,可在医师指导下适量服用缓释类解热镇痛剂或辨证使用中成药;对于头身肌肉疼痛,热敷、按摩、刮痧等中医外治

法具有很好的疗效;对于咽痛音哑持续未愈,可以服用冬凌草片、金莲花等中成药,也可以采用金银花、菊花、胖大海、陈皮泡饮代茶。

### ▶▶▶ 胸闷气短者,调好作息很重要

新冠感染康复阶段,部分患者出现心慌、心悸的症状,此时建议多休息,调节生活作息、保持充足睡眠最为重要,同时应该加强自身营养,多摄入富含蛋白质和维生素的食物,提高机体抗病能力。若心悸症状明显,每分钟搏动持续超过100次、小于60次,或出现不规律搏动,需警惕病毒性心肌炎的发生,建议及时去医院进行检查,以免误诊漏诊。

### ▶▶▶ 音哑无味者,不必过度担心

通常情况下新冠感染后嗓子哑可能是病毒感染引起的,也不排除是咽炎、支气管炎等原因引起的,可以根据不同的原因选择针对性的治疗。建议补充足够水分,少量多次饮水,以尽量保持咽喉部湿润。如果出现咽喉部或鼻咽部脓性分泌物,考虑可能出现合并细菌感染,建议在医师或药师指导下使用抗生素抗感染治疗。

新冠病毒可侵袭患者的嗅觉味觉组织,让患者产生机体免疫反应,免疫因子会改变患者嗅觉味觉组织的神经元活性,让患者失去嗅觉味觉或者下降。如果出现嗅觉或味觉下降,建议每天刷牙两次,确保口腔卫生。同时进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香,一天两次,每次20秒。试着在食物中添加香草和香料,比如柠檬汁和新鲜的香草。一般来说患者在新冠病毒消灭后,身体会逐渐恢复,机体免疫反应也会慢慢消失,嗅觉味觉会恢复,所以不必过度担心。

### ▶▶▶ 加强营养,注意休息,新冠康复的两大法宝

关于加强营养,不是让患者大口吃肉、大口喝酒,也不是所谓的每天喝粥的“清淡饮食”,对此需要因人而异。新冠感染进入恢复期需要营养均衡,个体摄入必须的能量和营养素,即维持正常免疫功能所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维等。适量的碳水化合物可以给机体提供能量,提高蛋白质的利用率,如大米、小米、紫米等。一碗热腾腾的杂粮粥能提供较好的膳食纤维、B族维生素和矿物质。根据个人的食欲情况及饮食习惯,可以进食鸡肉鱼肉蛋以补充营养,只是应以汤类、蒸煮为主,而不宜油煎油炸,也不建议大口喝酒。

刚感染过的人还处在一个恢复过程中,身体相对比较虚弱,正气尚未完全恢复,应注意休养。若劳累或过度运动,消耗正气,则会出现乏力、疲倦等症,特别是洗澡后大汗淋漓、复以受寒,也有病情反复的情况。应当在一到两周的恢复期“悠着点”,避免剧烈运动、熬夜和劳累。

### ▶▶▶ 发挥中医食补、药补的优势,促进康复

中医的“治未病”理念得到业界与百姓的认同,它包含三层意思:未病先防,既病防变,瘥后防复。其中,“瘥后防复”是指疾病初愈,正气尚虚,机体功能还没有完全恢复之时,做好疾病后期的治疗与调理,巩固疗效,注意调摄,以防止疾病复发。

民间有云“药补不如食补,食补不如气补”,是指药物补养不如食物补养,食物补养不如气血补养,前者“食物补养”是指合理饮食营养和药膳调理的重要作用,后者“气血补养”乃谓调养心神、补养气血,练好内家功夫的重要性。就新冠感染恢复期的促进康复,我给患者们准备了两个药膳的方子:

其一,气补健脾饮。用于乏力、倦怠,同时舌苔较重(腻)、舌质淡或淡胖,口淡不渴、食欲差或不旺而餐后腹胀的气虚夹湿之人。方子组成:生晒参15克,路党参20克,淮山药30克,广陈皮15克,春砂仁10克,炒谷芽30克,鲜生姜10克,大枣15克。

其二,气阴两补饮。用于乏力、倦怠,同时舌苔不多、口干咽干、食欲不振的气阴两虚之人。方子组成:西洋参15克,麦门冬15克,百合30克,枸杞子30克,佛手片15克,炒山楂15克。两个方子,都为5-7天的用量,加入乌鸡或柴鸡1只(去内脏)中,煲汤,早晚餐或三餐时各饮1小碗。另外,对于症状较重较多、长时间未能恢复者,可找中医院专家配置中药膏方进行系统调理。

(作者为全国政协委员、中国中医科学院副院长)

## 七日链接 QIRILIANJIE

### 国家卫健委印发国家罕见病医学中心设置标准

本报讯(记者 陈晶)国家卫生健康委办公厅日前印发了国家罕见病医学中心设置标准(以下简称“标准”)。

标准指出,国家罕见病医学中心依托罕见病诊疗水平突出的三级甲等综合医院,应当满足以下基本条件:三级甲等综合医院,具备产前诊断技术资质,能够提供遗传咨询服务;省级及以上罕见病医疗质量控制中心依托单位;常态化开展罕见病多学科诊疗(MDT)工作,门诊常规运行的罕见病相关MDT团队≥15个;医院依法进行药物临床试验机构备案,近3年(以伦理审查时间为准),参与罕见病新药临床试验≥30项,其中作为组长单位或国际多中心临床研究国内牵头单位开展的项目≥10项。

标准明确,国家罕见病医学中心

应当具备齐全的临床科室和医技科室,建立完备的罕见病多学科协作诊疗体系,掌握罕见病预防、诊断、治疗的各项关键技术,提供从胎儿、儿童到成人的全生命周期罕见病诊疗服务。

同时,标准提出,符合条件的医院应高度重视医学教育和人才培养培训工作,具有完整的临床医学人才培养体系,教学能力与硬件设施能满足教学需求。能够承担院校医学教育,毕业后医学教育和继续教育教育工作,引领我国罕见病人才培养高质量发展。具备引领罕见病临床和基础研究的领军人才,承担国家级科研项目,牵头罕见病领域国内外多中心临床研究,取得具有国际影响力的科研成果,在罕见病临床研究体系建设中发挥示范作用。

### 中国消化健康指数发布

本报讯(记者 陈晶)在近日举办的第三届东方消化内镜学术大会上,国家级消化健康综合指数体系《中国消化健康指数(2022)》(以下简称《指数》)正式发布。该《指数》聚焦10大消化系统常见疾病,涵盖4个维度,优选46个指标,全面评估中国大陆31个省市(自治区、直辖市)的消化健康状况及防控措施。

作为中国消化健康指数项目倡议人之一的全国政协委员、海军军医大学第一附属医院消化内科主任李兆申院士表示,发布消化健康指数可以进一步提升我国消化系统疾病防控能力,助力提高我国消化疾病的整体治疗水平。

“中国消化健康指数为政府提供了一个可以全面了解我国消化系统健康状况的指标,找到消化系统疾病防控的发力点,可进一步深化全国消化

健康防治意识,指导消化健康防治工作。”参与此项目的中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心周脉耕教授表示。

据海军军医大学第一附属医院(上海长海医院)王洛伟教授介绍,指数制定依据现有的国家级数据库,邀请消化专业领域的专家、公共卫生专家、流行病学专家,以及卫生政策专家组成项目组,通过系统检索国内、外消化疾病相关流行病学研究、评估指数,整理现有数据并建立相关模型,纳入46个指标,再通过层次分析法和专家调研,确认每项指标的权重。作为国家级消化健康综合指数体系,指数体系构建的难度与创新并存。建立一个科学性、公正性和权威性的能够反映我国人群消化健康的综合指数,需要政府、疾控、临床机构、社会力量共同协作。

### 《浮针治疗新冠病毒感染相关症状专家共识(第一版)》发布

本报讯(记者 刘喜梅)世界中医药学会联合会浮针专业委员会2022年会日前举办。会上,《浮针治疗新冠病毒感染相关症状专家共识(第一版)》重磅发布。

参与共识发布的专家包括:世界中医浮针专委会会长、北京中医药大学浮针研究所所长仲华教授,世界中医浮针专委会副会长、广州中医药大学博士生导师孙健教授,广东省第二中医院主任医师贺青涛,世界中医浮针专委会副会长、广东省中医院副主任医师孙玉芝,世界中医浮针专委会学术部副主任孙秀伦博士,山东省聊城市人民医院副主任医师焦春杰,江苏省扬州市中医院主治医师高友玲,以及欧洲浮针医学会会长吴继东、加拿大浮针医学会会长吴笛、台湾浮针医学会会长周立伟等。

共识指出,浮针可以针对新冠病毒感染后出现的相关症状进行治疗,其中包括:头痛头昏、鼻塞、咽痛、嗅觉味觉减退、咳嗽、胸骨痛、消化系统症状(纳差、腹胀、腹痛、腹泻、便秘、排气

增多)、月经紊乱、躯体疼痛(颈肩痛、腰背痛、下肢痛)、全身症状(畏寒、乏力、多汗)等。

共识要求,浮针治疗需要在患者生命体征稳定、体温正常(≤37.2℃)的情况下进行。治疗时须排除新冠病毒感染重症患者及合并重大基础疾病、生命体征不稳定的患者,包括呼吸困难、紫绀,呼吸频率>30次/分,血氧饱和度小于95%,需要辅助呼吸,心率持续大于100次/分等的患者,及超高龄老人、孕妇等患者。存在上述情况的患者需要综合救治,不得单独使用浮针治疗。

共识提醒,浮针治疗新冠病毒感染相关症状时,需与其他疾病相鉴别,如长期反复的咳嗽咳痰,除新冠病毒感染外,也可能是慢性阻塞性肺病、肺癌等疾病的临床症状;患者处于发热阶段时,不推荐浮针治疗;感染后需注重休息与营养均衡,补充蛋白质与营养,调和气血,避免剧烈运动导致组织的急性缺血缺氧,导致心肌炎等危急重症;在患者体能允许的情况下,推荐患者做气功操等轻度康复运动。

### 委员寄语 2023

#### 齐众心、汇众力、聚众智,奋勇奔赴开新局

全国政协委员、北京医院放射科主任 陈敏

我们举杯,我们欢腾!在“家门口”的冬奥场上,我们送别了2022年,这一党和国家发展史上极为重要的一年!党的二十大的成功召开,为我们的新征程竖起了明确的方向标。

开局关乎全局,起步决定后程。2023年,让我们一起——齐众心、汇众力、聚众智,奋勇奔赴开新局!

让我们全面学习贯彻中共二十

大精神,稳中向上,健康发展,努力为实现新时代新征程的目标任务汇聚中华儿女的力量与智慧!

在国旗和党徽的感召下,我们有力量和信心完成新时代新征程的目标任务,为实现第二个百年奋斗目标奠定良好基础!

长风破浪会有时,直挂云帆济沧海,让我们时刻保持斗争精神,积极迎接挑战,共同奔赴美好而又伟大的中国梦!

### 以奋进拼搏开辟未来

全国政协委员、上海市针灸经络研究所所长 吴焕淦

“明天的中国,奋斗创造奇迹。”习近平总书记在2023年的新年贺词中指出:“只要有愚公移山的志气、滴水穿石的毅力,脚踏实地,埋头苦干,积跬步以至千里,就一定能够把宏伟目标变为美好现实。”这一讲话激励人,为我们广大中医药人2023年迈向新征程,实现更大发展注入强大的信心和动力。

刚刚迈入的2023年,是全面贯彻党的二十大精神开局之

年,作为一名政协委员和医务工作者,我深感责任重大。今年,我将以推动思想政治为先,学深悟透习近平总书记关于中医药工作的重要论述,把中医药工作放到国家和地方经济社会发展大局中思考谋划。同时一定能够把宏伟目标变为美好现实。”这一讲话激励人,为我们广大中医药人2023年迈向新征程,实现更大发展注入强大的信心和动力。

刚刚迈入的2023年,是全面

# 健业社会或为未来社会形态

王辰

2023年到了,依然有很多医学界的同事们奋战在抗疫一线,向他们致敬!感佩大家高尚的职业精神,感念大家艰辛的付出!祝愿医者无恙,患者康复!

2020年、2021年、2022年,抗疫是连续三年的年度主题。2023年,我们在终历大疫之后,期待浴火重生。

大疫引发痛楚,痛楚激发思考。思考出大智,大智结善果。三年的经历促使我们深刻思考医学卫生健康事业的意义与重要性。我们愈发认识到,作为守护人类健康与生命这一终极利益的医学卫生健康事业,关乎国家安全与社会稳定,关乎经济社会发

展,关乎社会文明水平,关乎人民福祉。二十一世纪的前20年中,SARS、禽流感、新型H1N1大流感、MERS、新冠等疫情已反复提示、警示我们医学、卫生、健康之极重要,我们不可以不感悟,不可以不改变,不可以视而不见,不可以思而不悟,不可以境过即忘。不仅是呼吸道传染病,不仅是传染病,不仅是慢性非传染性疾病,不仅是疾病,医学正在经历以疾病为原点向以健康为原点的现代转型,健康已经成为人、人类的终极利益与追求,其四大内涵与维度——生理健康、心理健康、社会健康、环境健康,应当成为万学、万策、万行、全社会、全人类共同的追

求与发力方向。应当看到,健康已成为建成小康社会、温饱问题解决之后,当今民生民需与未来人类社会发展的主要方向与目的。可以预期,人类社会在经历各种发展生产力的活动作为主要社会形态之后,必将转为以人、人类的健康为目的的新的社会形态——健业社会。健业社会的主要特征是,健康成为主要民需和市场,健康事业及其主要发端——医学卫生事业成为主旨主干社会事业,支撑健康事业的健康产业成为主流产业与经济增长的主要动力,健康产品与消费在GDP中占比显著升高。医学为学,卫生为行,健康为

果。医学界当仁不让地要成为发展医学卫生健康事业的思想源、动力源、主力军。同时,医学界也必须意识到,医学卫生健康事业是全社会、全民、全人类的事业,面向人民生命健康、人类卫生健康共同体与健康大同(One Health)的理念要成为业界、社会、全球共同的理念与指导思想。医学界必须承担起动员、协同社会各界,共同追求、实现健康的使命与责任。岁序更替,华章日新。值此2023年伊始,让我们共同思考、领悟、行动。(作者系全国政协常委、中国医学科学院院长、北京协和医学院校长)