

国际上已有不少研究聚焦“长新冠” 省中专家教你阳后这样加速康复

本报记者 何丽娜 通讯员 祁骥 明洋

1月10日,浙江省中医院副院长张弘教授做客“钱报战疫快线”直播间,就大家关心的新冠后康复问题给予专业解答和建议。半个多小时的时间有8万多网友观看并参与互动,结束后有不少人留言说意犹未尽,还有些人表示没看到前部分很可惜。现将本场直播的要点整理如下,大家也可以扫码看直播回放。



扫一扫
看直播回放



1.新冠“后遗症”问题不少,网上戏称坐“新冠月子”,这真有必要吗?

张弘:新冠病毒并非“大号感冒”,“阳过”之后需要一定的恢复期。其实国际上对此已有不少研究,科学家们称之为“长新冠”,这些问题可能存在三个月以上,甚至是半年、一年乃至更久,所以大家得引起重视。

坐“新冠月子”的说法略显夸张,机体的恢复因人而异,不能一概而论。比如,在恢复期的中青年,更重要的是得逐渐开始正常的工作与生活,只需饮食均衡、适量运动、保证个人卫生,养成良好的生活习惯并长期保持,无需像“坐月子”一般。哪怕是有基础疾病的老年人,因身体机能和免疫力的下降,感染后可能症状较重,但也只要注重保暖、休息以及饮食的调养,不用像“坐月子”一般刻意。而要是一直担心或者症状持续时间久,建议到医院呼吸科、中医内科或其他对症的门诊就诊,由专业的医生来进行康复指导。

2.咳嗽不停是否意味新冠未愈?

张弘:咳嗽是机体重要的防御性反射,有利于清除呼吸道分泌物和有害因子。省中医院专门针对感染新冠后咳嗽推出了协定方利烟止咳汤,非常受欢迎。而除了中药汤剂以外,针灸、推拿、刮痧等中医外治的手段对于新冠感染后的不同症状能起到比较好的治疗与改善作用。若咳嗽严重、影响日常工作或睡眠,或持续3周以上,反复发热等建议到医院就诊。

3.“阳康”后什么时候可以吃膏方?

张弘:感到乏力,是新冠病毒感

染恢复期常见症状之一。可以用一些诸如黄芪、党参、茯苓、山药等补益肺气、健脾的药物,或者是南北沙参、玉竹、百合、太子参、麦冬等益气养阴、宣畅气机的药物,省中医院的益气养阴汤协定方最近也很受欢迎。是否能继续服用膏方的问题,感染新冠病毒后,未转阴时,应先暂停。在中医看来,新冠属于外邪侵袭,这时滋补会助长邪气。等症状消失后,机体虚弱,再继续膏方进补是可行的,有利于正气的恢复。中医认为“正气存内邪不可干”,膏方调补,增强人体正气,那当然病邪就不容易侵袭。但需要注意的是,膏方讲究一人一方,需要根据个人的体质状况辨证开方,这样才能吃出效果。

4.“阳康”后的春节怎么吃?

张弘:春节快到了,今年春节不建议“大餐”,而是要多注重养生餐,不妨少量多餐,食物多样,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。也可以通过药膳进行食养和食疗,结合冬季气候特点,推荐使用雪梨罗汉果水、白萝卜蜂蜜水、梨汤、山药冬瓜莲子粥、薏苡仁茯苓山药粥、冰糖橙子雪梨水、太子参瘦肉汤、虫草花排骨汤等中医药膳食疗法。

5.防范复阳或新冠二次感染,有何妙招?

张弘:病后防复,除了口服汤药之外,针灸、推拿、穴位贴敷等中医药适宜技术也能扶正固本,如经常按压迎香、合谷、涌泉、足三里等穴位。

门诊遇上3个新冠后黄斑变性患者眼前像破了个大洞

本报讯 近期,大家被咳嗽、高热、疼痛等新冠并发症折磨得够呛,有不少人还出现了视力问题。在浙江大学眼科医院(浙大二院眼科中心),新冠相关的眼部病变病人也多了起来。

25岁的小刘(化名)一周前抗原转阴,但双眼视力却下降了许多。“听网友们说阳了后眼睛会干涩、模糊,我想好好休息几天应该能好转。”然而数天过去,小刘眼前却“生出”一块暗影,她不得不上了医院。经检查,她被确诊为双眼“急性黄斑区神经视网膜病变”(简称AMN),右眼视力仅0.2。

本周一上午,浙江大学眼科医院眼底病专科的张丽主任医师接连碰到了三位年轻的AMN患者,包含小刘在内都是在新冠感染发热后发现视力下降的。

“该眼病类似病毒性心肌炎,容易攻击年轻人群,女性相对多见。”眼底病专科副主任陈芝清主任医师特别提醒,当下特殊时期如有视物模糊、眼痛等症状,建议及时就诊。此外,自查阿姆斯勒方格表(Amsler表)也有助于眼病的早期发现。

新冠病毒感染导致急性黄斑变性

“我们诊断急性黄斑区神经视网膜病变,要综合眼底相关检查结果及患者病史。”张丽医生介绍,老年性黄斑变性的患者视物变形和扭曲感更明显,而急性黄斑区神经视网膜病变的视野遮挡感更明显,表现为中心暗点、视物变色、视力明显下降,有时部分患者还可能有视物“发蓝”,伴有偏头痛等;从眼底OCT检查来看,该病累及的细胞层与老年性黄斑变性不同,多表现为外层视网膜的连续性中断。

近两年,全球已有多篇关于新冠病毒致急性黄斑区神经视网膜病变的文献报道,指出该病好发于青中年,女性较为多见,平均年龄为26岁左右,最小年龄12岁,出现症状到确诊为4~35天不等。

这三位“黄斑株”女病人中,仅一人程度较轻,另外两位都是在退热后1~2周后才就诊,都出现了不同程度的视网膜神经细胞受损。

急性黄斑区神经视网膜病变在临床上相对少见,据张丽医生回忆,以往每年仅能遇到1~2例。“通常是双眼发病,与上呼吸道感染、流感、口服避孕药、静脉注射造影剂等多种诱发因素相关。”张丽医生表示,这段时间随着大批新冠病人“阳

康”,这类患者也有所增加。

“目前尚无特效治疗方法,早期正确诊断是关键。”陈芝清表示,由于急性黄斑区神经视网膜病变是病毒诱发的视网膜深层毛细血管的缺血改变,治疗一般以扩张血管,改善微循环,神经营养等药物治疗为主。值得注意的是,黄斑区是视觉中心,一旦损伤,视力恢复进度可能缓慢。陈芝清曾有一位女患者在治疗一年后视力才获得明显的提升,也有部分患者存在远期视力损失的可能。

当然,病毒感染引发的眼底病变并非新冠病毒特有,其他病毒感染也有机会引起相关眼病。陈芝清主任提醒,预防新冠病毒眼部感染,最重要的是做好自身防护。如出现视物模糊、眼痛等症状不要过于恐慌,及时就诊。

38岁高龄孕妇阳后突然看不见了

除了眼底疾病外,新冠病毒累及眼结膜、角膜、巩膜、睑板腺、玻璃体、视网膜、脉络膜、视神经、眼眶等眼部组织的情况也并不少见。神经眼科主任孙传宾副主任医师在门诊时,会习惯性询问病人的新冠感染史。其中,阳后出现急性视力下降人数很多,现在每天都有5~10例。

上周五,38岁的准妈妈周女士(化名)找到孙传宾,称自己眼睛看不清已有两周,辗转了几个医院,治疗却不见效,很是心急。“我一个高龄孕妇,许多医生不敢治,但眼睛情况很不好。”周女士曾患有先天性白内障,做过手术。这一次,她被确诊为视神经炎,视野检查结果很差,大片视神经已经坏死,而她发病前新冠检测呈现阳性。

“一般来说,新冠病毒引发的视神经炎为免疫相关性的炎症,即抗原抗体复合物沉积到视神经上引发的炎症,无需进行抗病毒治疗。根据临床经验,我们仅使用激素清除就可获得良好的效果。”目前,周女士在浙江大学眼科医院住院对症治疗,并实时检测身体状况。孙传宾预计,一周后她就可出院恢复门诊随访。

孙传宾介绍,在新冠感染期间出现了视神经炎、角膜和结膜炎、葡萄膜炎、视网膜炎、视网膜血管炎等,都可分两个层面来解释。一是新冠病毒本身直接诱发免疫相关性的炎症;二是它可能诱发原有的炎症或病变的发作、加剧。例如,曾患视神经炎的老患者在控制期中感染新冠病毒并突发炎症,视力就会急剧下降。

本报记者 曹露婷 通讯员 孙敏慧