

# 新冠肺炎患者积极康复锻炼 多数不留后遗症

随着越来越多的新冠肺炎患者治愈出院，全国人民的抗疫战斗取得了阶段性胜利。那么，患者的身体状况今后会如何、是否会有远期的健康影响？尤其是患者肺部在不同程度损伤的情况下是否能完整修复、肺功能是否能逐渐康复？这些都是公众或患者关注的问题。

我们知道，人体肺部的主要功能就是气体交换。通过正常呼吸，将空气中的氧气通过肺部交换到血液当中，并排出体内的二氧化碳。所以，在肺部出现问题时，患者会感觉到呼吸困难。

根据中国疾控中心对多名新冠肺炎患者的病例统计，81%的患者都属于轻/中症，重症大约占了14%，而只有5%的患者是危重症。危重症患者双肺弥漫性实变，这并不是病毒对肺部的直接攻击，而是自身免疫系统的过度反应。在病毒的刺激下，免疫系统火力全开，引起细胞因子风暴，导致全身脏器受损。

经过系统的治疗后，患者肺功能可以逐渐恢复。根据中华医学会放射学分会的观测情况，绝大多数新冠肺炎患者经过治疗，病灶范围缩小，密度逐渐减低，病灶数量减少，磨玻璃样阴影可完全吸收。人体肺的修复能力很强，绝大多数不会有后遗症。

新冠肺炎患者出院后，需进行康复治疗，包括尽快恢复体力和肺功能。尤其对于重症新冠肺炎患者，治愈后出院后若遗留部分肺纤维化，肺功能未完全恢复，即会存在呼吸困难、运动耐力减退、活动受限等，都需要康复治疗。患者可从以下几个方面进行康复锻炼：

**肺功能锻炼** 新冠肺炎患者主要是肺泡渗出增加，影响肺泡氧合。肺康复的重点是肺功能的锻炼，使气道打开，改善肺通气及肺容量。肺功能锻炼的常用方法为缩唇呼吸和腹式呼吸，具体方法如下：

**缩唇呼吸**：吸气时气体从鼻孔进入，呼气时缩口唇呈吹口哨状，让气体均匀自双唇缓慢呼出，吸气与呼气的比例是1:2，每天3~4次，每次10分钟。

**腹式呼吸**：患者髋关节、膝关节轻度屈曲，全身处于舒适的体位。一只手放在腹部，另一只



手放在胸部，进行缩唇呼吸，吸气时把腹部鼓起，呼气时把腹部缩回，训练时间5~10分钟。

**全身运动** 康复运动的形式主要是有氧运动，主要目的是提高患者全身的耐力，改善心肺功能。建议选择慢走、太极拳、健身跑、骑自行车等有氧运动方式。

**均衡营养** 多食用富含优质蛋白、维生素、微量元素的食物，适当吃些滋阴润肺的食物，如梨、百合等。

**生活方式** 患者应注意规律作息，改善家居环境，注意空气流通，避免有害气体、烟雾、粉尘的刺激。提倡禁烟，创造无烟环境，防寒保暖，预防感冒。

中南大学湘雅医院老年医学科  
副主任医师 何白梅

## 有这三种表现 警惕尿酸升高

随着人们生活水平的提高，不少“富贵病”相继出现，例如高尿酸导致的痛风。当身体出现这三大表现时，就要警惕尿酸是不是升高了。

**排尿异常** 尿酸过高的话，尿酸盐会形成结晶堆积于肾间质，导致慢性肾小管间质性肾炎，尿液的形态、颜色、频率就会发生改变，如血尿、多尿或少尿等。

**关节肿大** 当人体尿酸代谢异常，尿酸盐首先就会沉积在关节中，形成尿酸结晶，从而引起关节肿大。最明显的就是脚关节肿大，还可能伴有头痛、厌食等症状。

**出现“二高”** 尿酸过高时，体内葡萄糖的利用率就会降低，胰岛素功能受到限制，这样就会使过多的尿酸盐损伤胰岛细胞，导致血糖上升。并且当尿酸过高时，还会引发血管丧失收舒功能，影响血压，使血压不稳定。

建议高尿酸患者平时注意控制饮食，少食高嘌呤食物，多运动，多喝水，不要熬夜，养成良好的生活习惯。喝水时水中可加入菊苣根，它可通过抑制尿酸合成中酶的作用，减少尿酸合成；另一方面，通过利尿作用，增加尿酸排泄量，减少痛风发作次数。

湖南省第二人民医院 刘莉

## 漱口水不宜长期使用 也不能替代刷牙

“医生，我晚上太累就没刷牙。听说漱口水既能抑制细菌又能清新口气，比刷牙方便多了，用漱口水能替代刷牙吗？”在这里提醒大家，市面上的漱口水不能替代刷牙，也不宜每天使用。

市面上能买到的漱口水，一般分为保健性和治疗性两大类。保健性漱口水一般口感较舒适，主要成分是口腔清新剂，用于去除口臭。治疗性漱口水对于口腔的常见病可以起到一些辅助性治疗作用，有含氟化物漱口水、防牙菌膜漱口水、防敏感漱口水、草本漱口水等。

刷牙的主要目的是除去附在牙齿表面的牙菌斑，这些菌斑是导致牙周炎、蛀牙的罪魁祸首，它们与牙面结合得较牢固，而市面上的漱口水没有这种作用，无法完全除去牙菌斑，单纯使用漱口水只能抑制部分菌斑，不能代替刷牙。对于正在正畸、清洁存在难度、牙齿容易发生龋坏的人群，可在刷牙后进一步使用漱口水，能更好保护牙齿。

处方类漱口水可短暂或临时替代刷牙，其中的有效成分通常是氯己定（又名洗必泰），它具有很好的抗菌作用。氯己定漱口水特别适合于牙科手术后无法进行常规清洁的患者，对于促进口腔溃疡愈合也有一定效果。这种漱口水较苦，口感欠佳。较长时间使用氯己定漱口水会造成一些非永久性改变，如牙齿及舌部着色和味觉暂时改变。处方类漱口水属于药品，需遵医嘱使用，不适合日常长期使用。

湖南省儿童医院药学部  
药师 王紫洁

## 对付干眼症 防治“两手抓”

干眼症很难在短期内治愈，患者应选择正规医院进行治疗，并要为医生提供有效信息，配合检查找出真正病因，并对治疗的长期性有心理准备。

针对睑板腺功能障碍的干眼症患者，治疗方式包含物理治疗法和脉冲光治疗法。光润脉冲光治疗法是目前疗效最好的一种，可以封闭眼睑周围异常毛细血管，减少新生血管形成，辅助除蠕形螨，降低睑缘细菌载量，同时减轻炎症反应；脉冲光产生的热量可以溶解软化睑脂，更好地疏通睑板腺，再结合雾化、冷敷、按摩等手段疏通睑板腺管，有效改善眼部环境。

针对蠕虫型干眼，需针对蠕虫的特点对因治疗，目前业内公认的除螨药物有茶树精油、甲硝唑等，配合治疗睑板腺功能障碍的强脉冲光治疗，效果会更好。

干眼症必须防、治两手抓。在医院治疗之外，患者还需改变不良生活习惯，不过度用眼，保持充足睡眠，清淡饮食，合理运动，多做远眺，在绿色植物及树木间行走，注意环境卫生等。另外，还要注意生活中环境湿度的适宜。

湖南中医药大学 王小京

## 哪些情况该打破伤风针？

破伤风是一种极为严重的潜在致命性疾病，在没有医疗干预的情况下，尤其是老年人和婴幼儿，病死率接近100%。破伤风杆菌侵入伤口感染后，会出现全身骨骼肌持续性强直和阵发性痉挛，重症者可发生喉痉挛、窒息、肺部感染和衰竭，甚至死亡。那么，哪些情况下该打破伤风针呢？

很多患者只要是外伤，甚至是擦伤，都会去打破伤风针。实际上，感染破伤风需同时具备的条件是：组织开放性损伤，创口较深；有破伤风杆菌侵入，

如沾染泥土、粪便、铁锈、木刺等；伤口内有失活组织或局部组织缺血缺氧。因此，接种过疫苗的患者，有浅表创口及单纯表皮擦伤时，经及时清创后，就没有必要再打了。

对于某些非外伤性损伤，例如肛周脓肿、结肠穿孔等，一般会忽略有菌感染的可能。但其实，破伤风杆菌大量存在于人肠道内，肠道破裂造成的腹腔及手术切口污染，若病史较长，污染重，可能发生破伤风杆菌感染。这些患者需应用破伤风抗毒素或免疫球蛋白，同时接种破伤风类毒素疫苗，促使其产生长期抗体。

破伤风潜伏期为3~21天，多数为1~2周，因此应在受伤后及时注射，一般不超过24小时；超过24小时但未发病，两周内打破伤风针也有预防作用。

北京大学人民医院急诊科  
主任医师 王传林

