

“阳”了洗澡会加重病情吗？

专家:分情况,并注意7点

感染新冠之后到底能不能洗澡，大家众说纷纭，有说自己洗澡后又再次发烧的，也有表示自己洗完全身清爽的……那么，“阳”了后真的不能洗澡吗？想洗澡的又要注意什么呢？

能否洗澡分情况

首先要明确新冠病程长短不受洗澡影响，但是能不能洗澡需要看情况：

1. 急性高热、间接段发热期，不建议洗

当处于急性高热严重时期，由于人体的水、电解质和能量丢失严重，这时身体较为虚弱，一般不建议洗澡。

一方面是因为洗澡会耗费体力，血管扩张导致血容量相对不足，容易导致低血压等情况；另一方面患者体质较弱，冬天气温又较低，容易受凉合并感冒，反而会加重病情，延长病程。

小贴士：发烧流汗多的人即使不洗澡也要换衣物，因为汗液一直留存在衣服上会滋生细菌，这不利于我们对抗病毒。也可以拿热毛巾擦拭身体。

2. 体温不高、体力处于恢复期，可以洗

对于体温不高，在 38℃ 以下或发热症状消退，体力处于恢复期的患者可以考虑洗澡。

还需要提醒，对于年老体弱或有基础疾病的人群来说，身体各项机能相对较弱，洗澡可能会导致体力不支或者病情加重，还是要结合自身情况量力而行，等到恢复较好时再洗澡。

一份安全沐浴手册

虽说能洗澡，但是为避免加重不适，也有注意事项：

1. 时间不要过长

感染新冠后本身免疫低

下，长时间的洗澡很可能会造成体温中枢神经紊乱，身体还会增加体力的消耗，对于病情恢复是不利的；另外，洗澡时间过长还易伤害皮肤，并引起心脏缺血、缺氧，甚至诱发严重的心律失常而猝死，尤其是老人更要当心。

所以洗澡时间不要太长，控制在 5~15 分钟，最多也不要超过 20 分钟。

2. 水温别过高

过高的水温会破坏皮肤的角质层，还会在洗完澡后加剧皮肤水分的蒸发。另外，水温过高还会使全身皮肤血管明显扩张，大量血液流到全身皮肤，导致心脏缺血缺氧。

特别是患有冠心病、高血压等心脑血管病的老人，水温过高可使血压降低、心率加快，加重心脑血管负担，引起休克。一般来说，洗澡水温以 40℃ 左右为宜。

3. 注意保暖

冬季室内和浴室温差大，容易着凉，建议冬季洗澡前最好先热身，比如原地踏步、扭腰、搓脚，并提前 5 分钟打开浴霸，确保浴室温暖。

洗完澡出来时，从温暖的浴室回到温度相对较低的室内，更要做好保暖工作，披好浴巾，或在浴室里提前换好衣服。

4. 避免服用药物后立马洗澡

如果在发烧期间服用了退烧药物，一定要避免立马洗澡，否则会加重身体的负

担，甚至还会导致体温反复。

5. 别“强力清洁”

一方面是说不建议经常用搓澡巾、泡沫球和刷子，会损害皮肤角质层。就算是对于背部痤疮严重的患者，美国皮肤科学会也强调过度搓澡不会带来任何帮助，反而会让皮肤更容易感染。

另一方面是指不要用清洁效果太强的沐浴露，其往往有额外的刺激性，会破坏皮肤的油脂平衡。这些“强力清洁”的手段会让皮肤变得干痒、敏感，更容易感染和过敏。

6. 洗完澡补点水

洗澡前喝杯白开水，可以补充因毛细血管扩张而导致的水分大量散失；洗澡后尽快补水，可更好地补充体内丢失的水分。喝水以少量多次为宜，这样有利于心脏有规律、平稳地吸收水分。

7. 老人带个小板凳

长时间站立洗澡可能会感到力不从心，很容易晕倒、滑倒。老人可以带个小板凳，站累了可以坐着洗，既省体力，又不用担心会滑倒。

洗澡时不要锁门，以免发生意外时影响及时救助。如果条件允许，老人洗澡时应有人在浴室门口等候一下，以防发生意外。

上海中医药大学附属龙华医院急诊医学科主任 方邦江

错误睡姿加速身体衰老

长期使用以下几种睡姿容易加重身体负担，加速衰老。

蜷成团——弯腰驼背

很多人睡觉时习惯像婴儿那样蜷缩成一团，虽然会让人暂时觉得舒适，但时间久了会给背部和头颈带来压力，造成习惯性驼背，同时睡眠时呼吸也会受到影响，可能会导致大脑供氧不足，应尽量避免长时间这么睡。

趴着睡——脊柱变形

这种睡姿不利于脊柱健康。因为趴着时，脊柱的生理弧度得不到床的固定支撑，可能会引发腰背痛、歪曲变形。若脸朝下睡，皮肤会与枕头摩擦挤压，导致皮肤缺水或皱纹增加，同时还会影响呼吸。此外，趴着睡还会给脖子带来更大的压力。

双手上举——肩膀僵硬

这种睡姿有优点也有缺点。仰卧本身可以防止脸部与枕头接触挤压产生的皱纹和痘痘，但是双手上举时会牵拉肩部肌肉，时间长了会压迫肩部神经，平时有肩痛症状的人应该避免这么睡。

侧身睡——皱纹加深

这种睡姿有利于维持脊柱正常的生理曲线，减轻背部和颈部的压力，减少睡眠呼吸暂停现象。但是侧卧会导致眼、鼻、唇部压力过大，加重笑纹和鱼尾纹等。重力的作用还会使胸部和脸部肌肉出现下垂。

最佳睡姿为半侧卧，即身体与床保持 30°~40° 的倾斜角，既能保证全身的血液循环，使身心放松，又不至于挤压脸部造成皱纹。

吴春霞

5 法保存食物 不易变质

食物不能在短时间吃完，又或者想先把食物保存一段时间吃，但在保存过程中，又往往因为操作不当、保存不完整而导致食物变质或无法继续保存。那怎样才能更好地保存食物呢？

1. 塑料袋换纸袋，蘑菇不易变黏。放在冰箱里的蘑菇很容易受潮变得黏糊糊的。不过将蘑菇保存在硬纸袋中，可以很好地解决变质问题。而塑料袋装蘑菇，容易导致水分无法散发，进而加速蘑菇霉变。

2. 铺张纸巾，生菜不蔫。冰箱中的湿气太大，生菜等绿叶菜放入冰箱久了容易变黄发蔫，失去清脆口感。生菜最好不要直接放进冰箱，应先把生菜表面的水滴吸干，再用干净纸巾将生菜包裹好，装进袋子放入冰箱保存。或者在冰箱保鲜盒里铺层纸巾，以吸收潮气，延长果蔬保鲜时间。

3. 保鲜膜包裹根茎，香蕉保存时间长。香蕉等少数果蔬会释放乙烯气体，加速自身变熟变褐。如果香蕉几天内吃不完，只需将香蕉根茎用保鲜膜包裹好，以减少乙烯排放，减缓香蕉成熟进程。

4. 先“醋浴”再冷藏，浆果不发霉。为了延长浆果保鲜时间，不妨在冷藏前用 1:3 的醋水浸泡片刻，然后捞出来冲洗干净，沥干水后放入冰箱保存。醋可杀死浆果上的细菌，有助于防止霉菌生长，延长保质期。

5. 包上铝箔，芹菜不老。将芹菜分开，清洗好，待根基水干后，用铝箔纸包裹紧，再放入冰箱，保鲜期可长达几周。如果用塑料袋包裹芹菜，会使乙烯无法排出而加速其老化。

李德志

使用紫外线消毒灯 避免伤眼

在越来越多人重视个人防护的情况下，紫外线灯被当作“消毒神器”受到许多家庭青睐。然而，紫外线灯如果使用不当，可能会造成眼部伤害。

紫外线灯虽然可以起到消毒的作用，但要提醒的是，居家使用紫外光杀菌消毒时，不要待在消毒杀菌的空间内，更不能直接照射眼睛。

因为眼睛里含有很多蛋白质，紫外线使蛋白质凝固变性，紫外线灯使用不当，就可能造成双眼角膜的损伤，引起角膜上皮的点状剥脱。紫外线照射灼伤眼

睛通常有个潜伏期，快的是半小时后发作，慢的一般是在接触紫外线后 6~8 小时发作，患者常会出现睁不开眼、流泪、畏光的情况，这时就要及时就医了。

有些人以为在使用紫外线灯消毒时，只要不去直视紫外线灯源，眼睛就不会有事。其实，紫外线可以通过墙壁等物品的反射入眼，即使没有直视紫外线灯源，但只要人在开着紫外线灯的室内待着，眼睛就可能受到伤害。

使用紫外线灯进行消毒时，要注意以下三个方面：

1. 消毒时，人应该离开紫

外线能照射到的区域。开了灯后人就马上离开，如果有条件，也可佩戴防护眼镜关灯。在公共场合，如果碰到紫外线消毒，应及时避开。

2. 紫外线灯照射的时间 30 分钟至 1 个小时为宜。为了保证有效消毒，紫外线灯可以放得稍微高一点，至少离地 1 米。

3. 带臭氧的紫外线灯不仅对眼睛有害，对裸露的皮肤也有损伤。因此，建议使用完后，一定要开窗通风 20 分钟以上再进房间。

郑金美