胸闷气短 咳嗽不止

肺炎虽不可怕 但要注意病情变化

“新冠感染高峰,病毒引发的肺炎引起关注,“白肺”一词频频出现并冲上热搜。“白肺”是什么意思?什么样的肺炎会发展成白肺?转阴之后的肺炎,又是怎么回事?日前,专家对相关问题进行了解答。”

白色影像区域面积较大为“白肺”

近日,国家卫健委回应了新冠病毒感染者在就诊中发现的“白肺”现象。国家卫生健康委医政司司长焦雅辉称,一般来讲肺部的炎症比较重,渗出比较多时,也就是白色影像区域面积达到了70%—80%,在临床上大家口语化称为“白肺”。

现在出现的所谓“白肺”与原始毒株和疫苗接种没有关系,治疗上现有成熟的专家共识和治疗方案主要是俯卧位通气给氧治疗,加强原发病的病因治疗,“白肺”患者中有相当部分可以好转。

大部分人患肺炎后很快便可康复

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾介绍,很多人感染新冠病毒两周后仍有咳嗽、胸闷的症状,这其中有两种情况会发展成为肺炎。一部分人是之前有新冠病毒相关肺炎,由于没有做CT没有发现。对于免疫力正常的年轻人来说,有一点肺炎是可以自己康复的。另一部分人是由于感染新冠病毒后,呼吸道的防御能力下降,或因没有好好休息,免疫力低下又继发了细菌感染。在这种情况下,有可能在7—10天后出现胸闷气短、咳嗽加重,甚至再次发烧的症状。

通过查血常规,拍胸CT,经医生综合判断,如果是原来的肺炎在恢复期,可以不用处理继续休息。如果是继发细菌感染,需要加上抗生素巩固治疗,大部分人很快能康复,不用太担心。

老人感染肺炎高峰出现 要密切注意病情变化

李侗曾介绍,前段时间患者主要是年轻人,现在老年人感染的高峰开始出现。这些老年人很多是有基础疾病的,他们感染之后容易发展为肺炎,且一般是在发病之后一周左右,症状比较明显,需要住院治疗。老年人出现肺炎有几个原因,一是年龄比较大,现在重症大部分是80岁以上高龄的老人。二是绝大多数患者有基础疾病,如高血压、糖尿病、心脑血管疾病。还有一部分人是后期合并细菌感染,肺部的病变不是典型的病毒性肺炎,也掺杂着细菌性肺炎的表现。

老年人免疫力相对较差,尤其是没有接种过疫苗的老年人。前期症状也是咽部痒痛、干咳、发烧,发烧温度可能不像年轻人那么高,三四天后体温高峰会下来。但老年人往往是在第四、第五天时,病毒才到肺部出现肺炎。这时有些老年人会表现出胸闷气短,尤其是活动后觉得气促。如忽视症状,第六、第七天时老年人会出现明显缺氧,甚至静坐时也气促憋闷。因此医生提示,感染第四、第五天时,一定要多观察老人有无活动后气促、头晕,是否出现记忆力下降、爱睡觉、意识模糊、走路不稳的现象,如已出现,要赶紧就医。

(摘自新华社客户端)

呼吸运动有助新冠康复

呼吸是人的一种正常生理现象,是人体生命活动的基本形式之一。呼吸训练是保证呼吸道通畅、提高呼吸肌功能、促进排痰和痰液引流、改善肺和支气管组织血液代谢、加强气体交换效率的训练方法,对新冠康复、锻炼心肺功能也有重要意义。

腹式呼吸好处多多

腹式呼吸法是瑜伽最重要的一种呼吸方法,可改善通气功能、适应更高强度的运动,是更有力的呼吸运动模式。

国家体育总局运动医学研究所医疗中心主任兼运动医学科主任历彦虎表示,长期坚持腹式呼吸对身体有很多益处。首先,它能够帮助身体排毒,去浊气。第二,可以促进人体核心机能,促进胃腹运动,改变消化机能。第三,可以扩大肺活量,改善心肺功能,改善腹部脏器的功能,强化肺功能,尤其是降低患肺炎的可能。历彦虎建议最好每天腹式呼吸三次,每次至少3分钟。

传统呼吸锻炼“六字诀”

六字诀,即六字诀养生法,是我国古代流传下来的一种养生方法,为吐纳法。它的最大特点是能够强化人体内部的组织机能,通过呼吸导引,充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭,防止随着人的年龄增长而出现的过早衰老。“六字诀”呼吸法分别为:

1.嘘字功平肝气

嘘(xu)口型为两唇微合,有横绷之力,舌尖向前并向内微缩,上下齿有微缝。呼气念嘘字,足大趾轻轻点地,两手自小腹前缓缓拾起,手背相对,经胁肋至与肩平。

2.呵字功补心气

呵(ke)口型为半张,舌顶下齿,舌面下压。呼气念呵字,足大趾轻轻点地;两手掌心向里由小腹前抬起,经体前到至胸部两乳中间位置向外翻掌,上托至眼部。

3.呼字功培脾气

呼(hu)口型为撮口如管状,舌向上微卷,用力前伸。呼字时,足大趾轻轻点地,两手自小腹前抬起,手心朝上,至脐部,左手外旋上托至头顶,同时右手内旋下按至小腹前。

4.呬字功补肺气

呬(si)口型为两唇微后收,上下齿相合而不接触,舌尖插上下之缝,微出。呼气念呬字,两手从小腹前抬起,逐渐转掌心向上,至两乳平,两臂外旋,翻转手心向外成立掌,指尖对喉,然后左右展臂宽胸推掌如鸟张翼。

5.吹字功补肾气

吹(chui)口型为撮口,唇出音。呼气读吹字,足五趾抓地,足心空起,两臂自体侧提起,绕长强、肾俞向前划弧并经体前抬至锁骨平,两臂撑圆如抱球,两手指尖相对。

6.嘻字功理三焦

嘻(xi)口型为两唇微启,舌稍后缩,舌尖向下。呼气念嘻字,足四、五趾点地。两手自体侧抬起如捧物状,过腹至两乳平,两臂外旋翻转手心向外,并向头部托举。

(摘自国家体育总局官网)