

新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引 (第一版)

12月29日,北京市卫健委印发《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》。具体内容如下:

本指引汇集了不同领域专家学者意见,总结相关临床经验,旨在帮助和指导处于恢复期的新型冠状病毒感染者自我健康管理。如您感染新冠病毒并处于恢复阶段,请认真阅读本指引并参照执行,做自己健康的第一责任人。

一、适用人群

根据《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》及专家建议,当新型冠状病毒感染者满足以下标准中任意一条且其它症状明显好转时,即已进入恢复期:1.连续两次核酸检测阴性,Ct值均≥35;2.连续三天开展抗原检测结果均为阴性;3.居家隔离满7天时,未使用退烧药情况下,发热症状消退超过24小时。

二、恢复期主要健康问题和康复建议

根据世界卫生组织《新冠肺炎个人康复指南》,结合临床观察和人群调查,新冠病毒感染者恢复期人群目前主要存在以下健康问题:呼吸急促、体力活动与锻炼受限、体力下降和疲劳感、声音嘶哑与咳嗽、吞咽问题、嗅觉味觉问题、焦虑抑郁和睡眠问题、身体疼痛等。

(一)呼吸急促(气短)

新冠病毒感染后出现呼吸急促较常见。对呼吸急促问题的建议:可以尝试各种缓解呼吸急促的体位,以确定哪一种有效。俯卧位:腹部朝下躺平(俯卧)可以帮助缓解呼吸急促;前倾坐位:坐在一张桌子旁边,腰部以上前倾,头颈趴在桌面的枕头上,手臂放置于桌子上,或者坐在椅子上,身体前倾,手臂放置于膝盖或椅子扶手上;前倾立位:立位下,身体前倾,伏于窗台或者其他稳定的支撑面上;背部倚靠立位:背靠墙壁,双手置于身体两侧,双足距墙约30cm,两腿分开。另外,要注意以下需要及时就诊情形:轻微活动后即出现非常明显的气短,采用任何缓解呼吸急促的姿势后都无法改善;静止时呼吸急促程度发生改变,且采用任何呼吸控制技术后都无法改善;在某些姿势、活动或锻炼期间感到胸痛、心跳加速或头晕;出现面部、手臂和腿部的无力,尤其是在一侧身体上出现。

(二)咳嗽

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。对咳嗽问题的建议:一般的轻度咳嗽可以不用治疗。若痰多或痰不易咳出,可服用乙酰半胱氨酸、盐酸氨溴索、桉柠蒎胶囊、羧甲司坦等祛痰药。如咳嗽以干咳为主,可以服用右美沙芬、复方甲氧那明胶囊、抗组胺药等。在中医药方面,若伴有咽部疼痛或者咳嗽(尤其干咳为主),没有其它症状表现,可以服用荆防败毒散、银翘散、桑菊饮,以化热生津,润肺止咳,也可以采用刮痧等中医外治疗法。若咳嗽严重、影响日常工作或睡眠,或持续3周以上,建议到医院就诊。

(三)乏力

感到机体乏力或自觉疲乏,休息后未见明显缓解,是新冠病毒感染恢复期最常报告的症状。对乏力问题的建议:保持日常生活节奏规律、确定活动优先顺序、合理制订工作计划。症状较轻微而无呼吸困难,常规进行基础疾病治疗的同时可适当予以补气药物的治疗,如百合、桔梗等药物补益肺气,宣畅气机。若出现呼吸困难不能缓解,需及时前往医院就医。可以采用泡洗等中医外治疗法,取生姜3片(约

一元硬币大小)加艾绒5克、盐5克,共煮10分钟,加水至踝关节以上,控制温度在40—43℃,保持此温度泡洗约30分钟,每日一次。以微微汗出为宜,不可大汗淋漓。如果有心脏病,泡洗时间需要减半,切不可时间过久。若出现呼吸困难不能缓解,需及时前往医院就医。

(四)失眠

感染新冠病毒康复过程中可能出现入睡困难、睡眠时间短、眠浅、多梦等症状。对失眠问题的建议:有规律的人睡和起床。确保所处的环境中没有让你分心的事物,如过强的光线或噪音;尝试在睡前一小时停止使用手机和平板电脑等电子设备;尽可能减少尼古丁(例如吸烟)、咖啡因和酒精的摄入;尝试帮助入睡的放松技巧,例如冥想、正念减压疗法、意念或沐浴、芳香疗法、太极、瑜伽和音乐等。也可用中药泡洗等方法。

(五)疼痛

新冠病毒感染及恢复的过程中,多会出现骨关节疼痛、肌肉酸痛、咽痛等疼痛表现。对疼痛问题的建议:对于关节、肌肉或全身疼痛,可以随餐服用扑热息痛或布洛芬等镇痛药。对于咽痛,可以使用金喉健、薄荷含片等药物治疗。良好的睡眠有助于减轻疼痛症状。听放松的音乐或冥想也有助于缓解疼痛。调整日常活动的节奏是控制疼痛的关键之一。也可以采用热敷、刮痧等中医外治疗法。若出现明显胸痛,应及时前往医疗机构就诊。

(六)心悸

新冠病毒感染康复阶段,部分患者出现心慌、心悸的症状,此时建议应注意多休息,调节生活作息,保持充足睡眠,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,或出现不规则搏动,需警惕病毒性心肌炎的发生,建议及时去医院进行检查,以查明病因,并采取措施。

(七)声音问题

新冠病毒感染可引起咽喉疼痛、刺激性咳嗽和咽喉部积痰的感觉,需要经常清嗓。还可能会出现声音微弱、带喘气声或沙哑,尤其是在医院使用过呼吸机后。对声音问题的建议:补充足够水分,全天少量多次进水,以尽量保持声音正常。不要使声音紧张。不要用耳语音量说话,因为这会使声带紧张,也尽量不要高声说话或喊叫。吸入蒸汽(用毛巾遮盖头部后从装开水的杯中吸入蒸汽)10—15分钟,可以缓解干燥和滋润声道。建议停止吸烟。

(八)吞咽问题

吞咽食物和饮料时感觉有困难,是因为帮助吞咽的肌肉可能变弱了。对吞咽问题的建议:吃喝时保持身体坐直,一定不要躺着吃或喝。饭后保持直立(坐着、站着、走路)至少30分钟。尝试不同质地的食物,可以选择较软、光滑或湿润的食物,或将固体食物切成非常小的碎块进食。进食时应细嚼慢咽,不要狼吞虎咽。吃饭或喝水时要注意力集中。尽量选择安静的地方进餐。避免在吃饭或喝水时说说话。确保口腔内没有食物后再吃或喝下一口。如有必要,先吞咽一次。如果吃完整餐感到疲劳,可在一天中少吃多餐。通过刷牙和喝水保持口腔清洁。如果在进食或喝水时出现咳嗽或呛噎,请向医务人员咨询,因为食物或饮料可能误入了肺部。

(九)嗅觉味觉下降

如果嗅觉或味觉下降,建议进行以下尝试:每天刷牙两次,确保口腔卫生。进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香或桉树,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。大多数嗅觉味觉下降,会在新冠病毒感染后一个月内恢复。

三、恢复期心理调适和营养支持

(一)恢复期心理调适

在新冠病毒感染及康复过程中,出现恐惧、紧张和焦虑等情绪是自然的,不必过度紧张。克服恐惧、紧张和焦虑心理,可以从以下方面入手:

- 1.要做到作息规律,保证充足睡眠,适度锻炼、读书、听音乐等,保证饮食健康。不要采取否认、回避退缩、过分依赖他人、指责抱怨、转移情绪发脾气、冲动等不良应对方式,特别是不要试图通过烟酒来缓解紧张情绪。
- 2.积极进行心理调适,与他人多交流,相互鼓励,相互心理支持,转移注意力。
- 3.可以进行呼吸放松训练、有氧运动、正念打坐、冥想等方式来调适情绪。

(二)恢复期营养支持

可少量多餐进食,注意饮食应定时定量,食物多样,合理搭配。保持食物的多样化,注意荤素兼顾、粗细搭配;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,少喝或不含糖饮料。合理运用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、玉米须橘皮水、白萝卜蜂蜜水、核桃葱白生姜汤、梨汤、山药冬瓜莲子粥、薏苡仁茯苓山药粥等中医药膳食疗法。

四、日常生活注意事项

新冠病毒感染恢复期,虽然核酸、抗原检测结果已经转阴,但机体尚未恢复到病前水平,需要1—2周甚至更长时间才能完全缓解。此阶段在个人防护、日常生活起居、日常活动锻炼、返岗工作等方面应本着循序渐进、量力而行的原则,逐步恢复如常。

(一)生活起居注意事项

- 1.目前正值冬季呼吸道传染病高发期,不排除新冠病毒感染与流感、普通感冒等冬春季呼吸道传染病叠加流行的风险,不能因“阳康”而降低自我防护标准,外出时要继续坚持科学佩戴口罩,减少聚集,非必要不前往人群聚集和空间密闭场所。随时做好手卫生,尤其是在接触可疑污染物或高频接触的公共物体表面后。
- 2.保证充足营养、规律作息和良好睡眠。饮食方面要注意多摄入高蛋白有营养的食物。有抽烟、喝酒习惯者,特别是一些有危险因素的人,抽烟、喝酒会加重基础疾病。建议“阳康”之后最好戒烟、限酒。对于“阳康”之后胃口不好,或有味觉障碍者,建议少食多餐。糖尿病患者,应保持规律饮食,避免血糖出现较大波动。
- 3.急性发热症状消退后,如体力允许可以洗澡,但应避免蒸桑拿。洗浴时一定避免受凉,注意室内温度适宜,洗澡水温不宜过高。

(二)日常锻炼注意事项

- 1.在规律起居、保证充足营养和睡眠的基础上,从低强度活动开始,如散步、八段锦、简单日常家务等。如无明显不适,数周内可逐渐增加活动强度,如上下楼梯、快走、慢跑、骑自行车、游泳、跳舞直至恢复到患病前的正常活动状态。
- 2.如在运动过程中出现胸痛、心悸、头晕等不适症状应立即停止运动,必要时及时就医。对于住院康复患者、原有心肺基础疾病患者和遗留有乏力、胸闷、呼吸

困难等症状的患者,2周内应避免进行剧烈运动或繁重工作,可维持低强度运动至少1—2周,当身体逐步适应后再进行更高强度的运动。

(三)返岗工作注意事项

- 1.在返岗工作之初,从较轻的工作开始,逐步恢复到常态工作量和工作状态,避免紧张、加班、熬夜等行为。
- 2.如有可能,可午休20—30分钟。
- 3.由于个体存在体质、年龄、病情等差异,恢复时间也会存在差异,因此恢复工作是循序渐进的,强度以不感到疲劳为标准。

五、重点人群健康指导

(一)老年人

- 1.老年人核酸或抗原转阴后往往仍然有一定程度的疲劳,甚至持续数周。如感到疲劳,请尽量多休息,可尝试调整每日做事节奏,不要一次做太多事情。
 - 2.如果精力允许,请老年朋友逐步恢复您的日常作息,并为自己制定每日时间表,包括睡眠、进餐、活动等。
 - 3.在安全和不疲劳的情况下进行锻炼,恢复力量和耐力。如果步行对您来说困难,可考虑在床上或椅子上锻炼,从拉伸动作开始,逐步增加活动量,如做家务、散步、太极、八段锦等。刚开始锻炼时,从5—10分钟开始,然后每天增加一分钟,如果担心跌倒,请在有家人或朋友一起的时候锻炼。如果在运动期间或运动后感到头晕、胸痛或呼吸困难,请停下休息并向医生咨询。
 - 4.每天喝水1500—2000ml,每日三餐不缺,可以适当加餐。建议记录每天食物,帮助了解是否健康饮食。
 - 5.保持社交联系。每天尽可能多的与亲人以及您信任的人通过电话、视频通话或其它通信方式交谈。
 - 6.试着每天想三件快乐的事情,尝试在深呼吸时重复“放松”“平静”等词,尽量避免消极或不健康的想法;如果压力、担心、恐惧和悲伤连续几天妨碍日常活动,请联系医生,寻求社会心理支持。
 - 7.列出紧急联系电话:如附近医疗机构的电话、社会心理支持求助热线、家庭医生电话、家庭成员、朋友的电话等。
 - 8.有基础病的老人感染新冠病毒后,基础病会加重。如患高血压老人感染后可能血压不稳定,患糖尿病老人感染后可能血糖不稳定,患脑血管病老人感染后有脑梗或出血风险,患慢阻肺老人感染后可能出现咳嗽、呼吸困难加重等。老年人经过治疗核酸或抗原检测转阴,但加重的基础病不一定随之稳定,需要密切监测血压、血糖、指氧饱和度等,如果病情不稳定持续时间较长,请及时到医院就诊,调整基础病治疗方案。
- ### (二)孕妇
- 1.不论什么孕周,孕妇新冠病毒感染康复后1—2周内都要注意休息,可进行适当运动,但运动强度不宜过大,时间不宜过长,循序渐进。运动前要做好热身,运动前后要适当补充水分。如有先兆流产、前置胎盘等不适宜运动的情况应遵医嘱。
 - 2.整个孕期要注意保证合理、充足的营养摄入。
 - 3.保持心情愉快和情绪稳定,不必过分担心新冠病毒感染会对胎儿造成不良影响,目前认为新冠病毒垂直传播给胎儿造成宫内感染的概率极小,一般也不会导致畸形。
 - 4.应定期孕检,孕中晚期的孕妇应自行监测胎动。如有胎动异常、腹痛、腹部不适、阴道出血等症状应立即到医院就诊。

据北京卫健委网站