发热、咽痛、咳嗽如何缓解

这份新冠康复手册请收好

发热、咳嗽、乏力、嗅味觉减退、咽痛和肌痛……当感染奥密克戎后,身体可能会出现以上不适感,如何更好地缓解?结合世界卫生组织发布的最新版《新冠康复指导手册》、国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组发布的《新冠病毒感染者居家治疗指南》以及专家给出的实用建议,以此整理了一份"康复手册",涵盖大家关心的9大问题。

1 发热

卧床休息:体内的免疫系统正在与新冠病毒激烈厮杀,你需要保证良好的休息。

多饮水:发烧时需多喝水,可补充体内丢失的水分,防止虚脱,而且有利于通过代谢,帮助人体散热;另外多喝水,还能够增加尿量,尿液可以帮助人体带走体内的毒素、病毒和细菌。

吃清淡、易消化的食物:尽量吃清淡易消化的食物,避免过于油腻,增加身体负担。

药物治疗:对于感染性发热而言,除非高热以及患者严重不适外,通常可不急于使用解热药等药物。但对于高热患者必须进行降温处理,可选择的解热药有对乙酰氨基酚和布洛芬。

特别提示:选择1种退烧药即可,很多感冒药为复方制剂,使用前仔细阅读说明书,避免重复、超量用药。

2 咳嗽

轻度咳嗽不吃用药:咳嗽是最基本的一种反应,可通过咳嗽把呼吸道内的病原体通过分泌物的方式咳出来。如果咳嗽症状不是特别严重,不应该吃止咳药。

重度咳嗽使用止咳药物:若咳嗽症状非常严重,有出现呼吸困难的倾向或影响到正常睡眠与休息的时候,可适当地服用止咳药,可选择的药物有氢溴酸右美沙芬片、右美沙芬愈创甘油醚糖浆、盐酸氨溴索片、乙酰半胱氨酸泡腾片、连花清瘟颗粒(胶囊)等。

乏力:疲劳和乏力不仅是身体上的,精神和认知也会疲劳。建议良好休息,注意补充营养,晒晒太阳。

3 嗅觉、味觉减退

出现了嗅觉或味觉减退的症状,不要惊慌,这些症状一般在治愈后会消失。建议每天刷牙两次,确保口腔卫生;有条件的可进行嗅觉训练,包括闻柠檬、玫瑰、丁香和桉树,一天两次,每次20秒;可尝试在食物中添加香草和香料。

4 腹泻

注意饮食:饮食清淡,不要吃重油重盐和对胃肠道刺激性大的食物。

多喝水:腹泻会导致大量水分的丢失,因此应多喝水,及时补充丢失的水分。

症状严重患者可使用药物缓解症状:蒙脱石散、藿香正气胶囊(或丸、水、口服液)。

按揉足三里:新冠早期有外感症状,同时常见胃肠功能受到损伤,表现为胃口差、肚子胀、肚子响,大便稀烂或者大便不通,可对足三里穴位进行自我保健按摩。每次按揉5分钟,每日多次。

5 咽干咽痛

多喝水:可以有助于咽痛的缓解。

薄荷糖:吃薄荷糖或有助缓解咽喉的不适。

用药:咽痛、咽干症状明显,可以使用华素片、西瓜霜含片等。

6 关节、肌肉酸痛

转移注意力,放松心情:听放松的音乐或者冥想有助于缓解疼痛。

适度运动:温和的运动有助于释放身体内部被称之为内啡肽的化学物质,有助于缓解疼痛。

药物治疗:对于关节、肌肉或者全身疼痛,可以服用对乙酰氨基酚或布洛芬等非处方镇痛药进行治疗。中药疏风解毒胶囊和六神丸也具有一定疗效。

7 吞咽困难

吃喝时保持身体坐直,不要躺着;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;吃饭或喝水时要注意力集中;确保口腔内没有食物后再吃或喝下一口。如果吃完整餐感到疲劳,可在一天中少吃多餐;避免在进食或喝水时出现咳嗽或呛噎;通过刷牙和喝水保持口腔清洁。

8 焦虑、失眠

保证充足的优质睡眠,要有规律地入睡和起床;尽可能减少尼古丁(如吸烟)、咖啡因和酒精的摄入;保持社交很重要;健康饮食;尽可能逐渐恢复日常活动或爱好,都可改善情绪。

9 气短

若是轻微活动后即出现非常明显的气短,采用俯卧位、斜坡侧卧、前倾坐位、前倾立位、背部倚靠立位后都无法改善,要注意联系医务人员。 综合

健康提醒

张文宏建议:这一个月不要跳广场舞

在近期华山医院疫情防控工作会议上,张文宏建议:子女去看望老年人时要佩戴好N95口罩;老年人这段时间内不要去跳广场舞、搓麻将、聚集聊天;医院也要对80岁以上老年病人重点关注,帮助老年人群尽可能安全度过高峰期。

张文宏称,本次疫情的高峰可能会在一个月内到来,要整体度过这次疫情,可能需要3-6个月时间。医护人员要做好在此期间感染的准备,但我们需要做的是大家不要同时感染,并把所有脆弱人群保护好,让他们也不要同时感染,以防止医疗资源出现巨大的挤兑。 央视

寒冬试试"暖心粥"

降血压:芹菜粥

芹菜有平肝清热、祛风利湿、除烦消肿、凉血止血、解毒宣肺、健胃利血、清肠利便、润肺止咳、降低血压的功效。

做法:新鲜芹菜60克,粳米50~100克。将芹菜洗净,切碎,与粳米入砂锅内,加水600毫升左右,同煮为粥。

服法:每日早晚餐时,温热食。

适用人群:高血压病,症见头目胀痛、眩晕、面红目赤、烦躁易怒、耳聋耳鸣、口苦舌干者。

抗心衰:万年青粥

万年青有清热解毒、强心利尿的功效。可以防治心肌炎、咽喉肿痛、心力衰竭等。

做法:万年青20克,红糖20克,粳米50克。将万年青加水1500毫升,煎取滤液500毫升,再加120毫升水,煎取50毫升,合并两次滤液,与红糖、粳米煮成稀粥即可食用。

服法:每日分3次食完,7日为一个疗程,不可过量。

适用人群:治疗慢性心力衰竭辨证属于心肾阳虚型,症见动则气喘、面青唇暗、咳逆喘息、形寒肢冷、尿少肢肿者。 顾宁

民正医院:送医上门 爱心诊疗守护健康

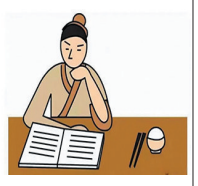
民正医院位于青岛市市北区,是一家全科医院。它在中医中药治疗方面很有建树,也吸引了不少老年患者。根据民正医院张院长的介绍,这些年接诊老年人的比例也在上升。为了更好地服务老年患者,医院推出了许多针对老年人的特别服务,"送医上门"就是其中最主要的一项,深受好评。

家住浮山后的李先生今年70岁了,患有多年的脑梗后遗症,日常行动不便,出行需要坐轮椅。李先生最近开始出现皮肤瘙痒的症状,出一趟门需要孩子们回来开车接他再去目的地,一套行程下来至少得大半天。在家备受瘙痒折磨,又出门为难的他,通过相关信息打电话联系了民正医院。医院立刻安排有经验的皮肤科医生上门出诊,为李先生精心治疗,李先生的症状因此得到了缓解。"上门服务很好,对我们这些行动不便的老年人来说是大福利。"李先生对医院的上门服务赞不绝口。

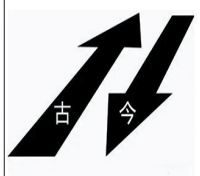
许多老人因为身体患有一些基础疾病,行动不便,面临着就诊困难的问题。为此,民正医院也推出了爱老、助老爱心诊疗活动,安排有经验的医生、护理员为这些老人提供上门诊疗、护理服务。截至目前,共出诊服务200余人次。

微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语

①



②



③

④

⑤

⑥

答案见下期中缝,也可关注"老年生活报"微信,回复"221214"查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

12月12日 6版中缝答案

《看图猜成语》:
1、春光乍泄;
2、林下之风;
3、齐头并进;
4、十里长亭;
5、五马分尸;
6、一筹莫展。

大儒出书服务社

你想出回忆录、家谱、作品集、书画册吗?

青岛大儒出书社从2012年至今的专业发展,是您理想的选择。我们可以帮助您撰写书稿、出版书籍、发表作品。

诚信经营,质量至上。

我处是《中国海洋大学出版社》
青岛事业部出版部

地址:青岛市市南区中山路百盛大厦2205室
电话:13165033554 0532-81161227

辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶原价1288元团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求:为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。

威海紫光科技园有限公司 国食健字G20137101442
鲁食健广审(文)第240525-01062号
本品不能代替药物

扫码有惊喜

0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。