

健康科普

山东发布新冠病毒感染中药协定处方

12月23日,山东省卫健委发布《山东省新冠病毒感染中药协定处方》的通知指出,总结目前临床实践中患者症状表现,主要分为四大症状群,根据不同症状制定了一、二、三、四号方,一起来看。

辨证用好一、二、三、四号方

发热为主症,伴有头痛、全身肌肉酸痛、四肢关节疼痛、腰痛等症状明显者。

方药:一号方(柴葛解肌汤合银翘散加减)

组成:金银花15g、连翘15g、竹叶10g、生石膏30g、荆芥10g、羌活10g、白芷10g、川芎10g、防风10g、芦根30g、黄芩10g、葛根15g、柴胡10g、藿香10g、佩兰10g、生甘草6g。

发热为主症,伴有咽痛、咽干、咳嗽等症状明显者。

方药:二号方(葳蕤汤加减)

组成:淡竹叶12g、杏仁10g、生石膏30g、白薇10g、羌活10g、独活10g、川芎10g、广木香9g、葛根15g、牛蒡子12g、蝉蜕6g、生甘草6g。

发热为主症,伴有腹泻、恶心想吐、不欲饮食等胃肠不适症状明

显者。

方药:三号方(藿香正气散加减)

组成:藿香10g、半夏曲9g、白术12g、陈皮10g、茯苓15g、紫苏10g、白芷10g、羌活10g、厚朴10g、大腹皮10g、桔梗10g、生姜3片、大枣1枚、生甘草6g。

发热或低热,微恶寒,咳嗽,无汗或汗出不畅,口渴咽干,四肢肌肉酸痛,乏力等症状轻微者。

方药:四号方(银翘散加减)

组成:金银花15g、连翘15g、桔梗10g、荆芥10g、竹叶10g、牛蒡子12g、薄荷6g、淡豆豉12g、芦根30g、生甘草6g。

中药煎服方法提醒

煎药用具尽量使用砂锅、搪瓷、玻璃、不锈钢具,忌用铁、铝、铜器。

先将中药用冷水浸泡30分钟,加水量一般超过药面2—3厘米。水煎服,每日1剂,每剂水煎400ml,分2—4次温服,服用前可熏蒸鼻腔。老人、儿童以及体弱者酌减。服药期间清淡饮食,保持充分的睡眠和休息。

冬季阳气消耗快

保暖护阳

冬至过后,阴极之至、人体阳气初生,需要小心保护。此时外界阴寒之甚,老人应格外注意保暖:比如出门时要戴上帽子,避免头部受到寒气的侵袭,受寒时易引起颈部血管收缩,所以一定要带好围巾或穿高领毛衣,同时注意手脚部保暖。冬季室内温度宜16~20℃,温度过高不利人体阳气封藏,且出门冷热交替易感冒。

安神养阳

冬至时节应顺应初升的阳气,保持心境宁静,安神定志,精神畅达,工作、学习之余稍做一些休闲娱乐活动,以振奋精神,但又不可过度兴奋,以免阳气过耗。

少动潜阳

冬至时节阴气极盛,阳气潜藏,万物处于冬眠的状态,守住阳气,养精蓄锐,方可为春天的生机做好充分准备。正如《备急千金要方》所云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳出汗,发泄阳

记住“养阳”五要法

气,有损于人也。”冬至时节可适当进行运动,增强体质,以强度较小的活动为主,如打太极拳、散步、慢跑、瑜伽等,要做到劳而勿过,劳而勿汗,避免损伤阳气。

饮食助阳

在日常饮食中,要注意热量的补充,选择进食温性的食物,比如牛羊肉、鸡汤和辛温大料佐食,或吃些核桃、栗子、葵花籽、松子等温性坚果,但也不可吃过辛辣刺激的食品,过食辛辣可助阳动火,过食肉类等肥甘厚味,易聚湿生痰,所以进补需有度,补充热量的同时可搭配萝卜、白菜等蔬菜,以平衡营养。

早睡生阳

冬至一阳生,子时一阳生。一年当中阳气升起时在冬至,一日当中阳气升起时是子时,因此,建议任何时候都不要熬夜,冬季更要早睡,以利阳气生长。

吕沛宛

人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨中,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出

0532-80632815 400-6179-028

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)
125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到; 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号线芝泉路站B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。



什么情况

要怀疑是病毒性心肌炎

浙江省人民医院感染病科主任潘红英表示,病毒性心肌炎,症状包括呼吸急促、胸痛、运动耐受下降和心律不齐。病程可能持续数小时到数月不等,严重的并发症如由于扩张型心脏病或心力衰竭引起的心脏骤停。如果有心慌、胸闷、气急等不适,需要提高警惕,建议及时就医,做个心电图和抽血检查。建议在感染后的两周内注意休息,多睡眠,不做剧烈活动。如自行单独居家隔离时,最好与身边的亲朋好友随时保持联系,便于出现不适时,及时到医院就诊。

阳康后1~2周

静养很有必要

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心呼吸科副主任张磊表示,新冠康复者在1~2周内静养是有必要的。张磊称,经历新冠病毒感染以后,人体免疫功能会出现较明显的紊乱表现,即淋巴细胞数值和功能会在感染急性期降低,后续随着疾病恢复,再缓慢恢复到正常状态。大多数人这个“免疫紊乱期”会持续1~2周。期间,其他病毒、细菌等都非常容易乘虚而入。尤其是在冬季流感高发期,“阳康”两周内,暴露在人群密集的场所过久尚存在安全隐患,毋宁说过度运动了。

冬至以来,寒潮在制造低温方面的能力较强,导致全国大部地区的最低气温或将陆续刷新今年下半年以来新低。气温骤降,下面这8种疾病高发,有的凶险要命,中老年人一定要提高警惕。

血管:遇冷收缩易脑卒中

浙江大学医学院附属第二医院神经内科主任医师罗巍认为,天冷是脑血管疾病高发的祸首。

天冷血管收缩,引起血管痉挛变窄,血液通过所需的力气加大,血压就高了,很易出现脑卒中。

心脏:诱发心脏疾病

北京大学人民医院心内科主任医师刘健指出,在寒冷

出现这些症状

立刻停止运动

对于刚康复的老年人,特别是有心血管病等基础疾病的老年人,不要过早进行运动。心脑血管疾病患者康复后,要注意休息,冬季注意保暖并戒烟限酒,同时限制运动三至六个月。没有基础疾病的康复者恢复锻炼应该在康复一周以后,如果出现咳嗽、气促、心悸等症状,则需要立即停止运动。

此外,冬季气温较低,要注意保暖,一般情况下,也不要早上进行户外运动,以免因为寒冷空气刺激诱发疾病。把握好运动的强度、时间、种类和频率,科学锻炼,才能逐步恢复体能。

训练强度

需按阶段逐渐恢复

转阴后的体能锻炼,医生表示可以分为五周进行,每周为一个阶段,循序渐进。第一周要从感染前运动强度的25%至50%开始,适当做一些拉伸运动。第二周恢复到70%,第三周到80%,第四周达到90%,第五周恢复到正常状态。

其中,前两个阶段最为关键。康复师黄绪建议,第一周运动和休息时间比为1比4,第二周上调到1比3,非连续性的运动每周2到3次为宜,“这个时间比例不会让人特别

一年中最“危险”的日子到来

数九寒冬易高发8类疾病

的环境里,人体会做出一系列生理性的调整来维持体温,比如:心率加快,血压升高,心脏需要更用力地泵血,更容易发生凝血等,这样的调整对心脏病患者来说,可能增加心脏负担,诱发急性心肌梗死。此外,寒冷会让人感受到更多的情绪压力,也可能引起心脏病发作。

肠胃:溃疡疾病高发

上海市中西医结合医院消化内科主任医师傅志泉指出,胃、十二指肠溃疡发病有季节性,秋冬和冬春交替都是高发期,寒冷的冬季尤其要注意养胃。胃痛、腹部不适,消化能力降低,这时进食生冷食物就会引起或加重胃部不舒

健康周刊

多人感染后成重症

“阳康”老人怎样过好运动关

近日,全国多地的“阳康”们,陆续转阴“上线”,回归到正常的生活。但一条网传消息让这些本以为可以“横着走”的“阳康”们陷入的新一轮忧虑,网上盛传退烧后的半个月甚至一个月,防风保暖休息特别重要。据网上消息,有人康复后马上去爬山、打羽毛球,结果不幸去世。对此,浙江省人民医院感染病科主任潘红英主任医师表示,感染后病毒会侵犯人体不同的部位,包括心脏,剧烈运动后可能会给心脏增加额外的负担,可能会引起心肌炎等疾病。

劳累,对心脏、肌肉的恢复也比较

好。”前两周过后,可以根据自身感觉适度上调锻炼强度。

黄绪强调,转阴后恢复运动期间要加强营养,果蔬中的微量元素和维生素能够帮助快速恢复,牛奶、鸡蛋等蛋白类的摄入对机体恢复也有很大帮助。同时,建议一定要有充足的睡眠,睡眠本身能够促进组织器官的自我康复,增强机体产生抗体,调动免疫系统。

当心流感傍上“新冠”

重点关注家中老人

武汉市第三医院首义院区发热门诊负责人万少兵表示,感冒和新冠肺炎分别是由流感病毒和新型冠状病毒所引起,如果两种病原体同时感染,可能会出现两种疾病一起得的情况。感冒的患者可能会合并感染新冠肺炎,但是不会导致新冠肺炎。同样如不慎感染新冠,也会增加患感冒的几率。

感冒症状与新冠肺炎前期症状相似,都可能会存在鼻塞、流涕,咳嗽、咽痛等症状,区别是感染新冠后发热、全身酸痛的症状更明显,有黏性痰,痰量比较多,部分患者会出现嗅觉味觉减退或丧失和腹泻等症状。

目前已经发现有流感和新冠同时存在病例。由于老年人本身免疫力较弱,可能合并的基础疾病比较多,包括心脑血管疾病、糖尿病等,是需重点关注的脆弱人群。综合

链接:

重症老人普遍存在营养不良

12月23日当天上午,华山医院急诊室有30多位新冠留观病人,情况都比较危重,基本都是八九十岁新冠感染的老人,尽管肺部CT显示病毒性肺炎的影像学表现不是很重,但大多伴有基础疾病,且整体状态非常糟糕。询问家发现,老人们“发热后什么都吃不下”“已经连着2天仅仅喝了稀饭了。”医生提醒,要警惕老人在感染初期由于营养匮乏导致抵抗力下降的现象。

在家庭护理中,在老人感染早期就要特别注重补充营养和液体,感染期间的能量摄入反而应该增加,这是协助人体抵抗病毒的重要手段之一。粥和汤水等柔软的饮食在患病期间会更易消化,但同时要注意搭配其他营养元素的摄入。最好的方法是每天吃两个鸡蛋,也可以是容易消化的炖蛋羹。如果实在吃不下东西,可以喝牛奶、蛋白粉或其他营养制剂等来帮助摄入能量,如果有基础疾病,最好能够咨询自己的医生,应该如何增加营养的补充。就像艾静文常听她的导师张文宏教授说的一句话,患病期间,要把饭当药吃。一定要避免由于营养不良引发的感染下行,导致危急重症的情况。

家庭需要把住老人的营养关,把老人当宝宝养,保证充足的主食与辅食最重要。同时还要对老年患者进行密切监测,如果能够用家用的指脉氧仪监测血氧饱和度就更好。如果没有氧饱和度仪器,要注意老人是否变得迟钝,能不能完成平时的一些活动,如走路,聊天,就能在很大程度上在早期就发现疾病的加重,一旦发现异常再及时就医会来得更高效。

眼睛:诱发青光眼

寒冷空气袭来,眼睛同样也是会受到伤害而诱发一些眼部疾病的,青光眼就是其中一种。

广东省妇幼保健院眼科主任医师黄学林解释,气温降幅较大时,容易使人体的自主神经调节功能紊乱,它通过干扰自主神经而干扰血压,进而造成眼压波动,如果长期如此,会最终导致青光眼的发生。

王楠

王楠

健康提醒

冬季要警惕“血管中的不定时炸弹”

气温骤降 血压波动大增风险

冬季气温骤降时,血压波动大,急性主动脉夹层也相对高发。专家指出,很多老百姓对心梗、脑梗等心脑血管疾病听说得比较多,已经有一定的警惕,但对主动脉夹层的潜在凶险却了解不多。如果老人长期血压不稳定,血压长期对主动脉血管产生较大压力,如果哪一天血管内膜出现裂口,血液从主动脉内膜撕裂处进入中膜,越积越多便逐渐形成主动脉夹层。如果血流持续冲击,夹层缺口持续受撕扯,未及时处理随时可能导致血管破裂,导致大出血而死亡。所以,主动脉夹层素

70多岁的吴先生长年患有高血压,前几天吃完晚饭后,他感觉胸口有点不舒服,正打算静养一会儿,突然胸口一阵撕裂般的疼痛,马上到医院急诊。做完主动脉血管CT,医生确诊为A型主动脉夹层,若不及时手术,随时会血管破裂大出血。所幸送医及时,术后当天晚上,吴先生就清醒过来,各项生命体征平稳,很快出院。

气温骤降 血压波动大增风险

冬季气温骤降时,血压波动大,急性主动脉夹层也相对高发。专家指出,很多老百姓对心梗、脑梗等心脑血管疾病听说得比较多,已经有一定的警惕,但对主动脉夹层的潜在凶险却了解不多。如果老人长期血压不稳定,血压长期对主动脉血管产生较大压力,如果哪一天血管内膜出现裂口,血液从主动脉内膜撕裂处进入中膜,越积越多便逐渐形成主动脉夹层。如果血流持续冲击,夹层缺口持续受撕扯,未及时处理随时可能导致血管破裂,导致大出血而死亡。所以,主动脉夹层素

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险

气温骤降 血压波动大增风险