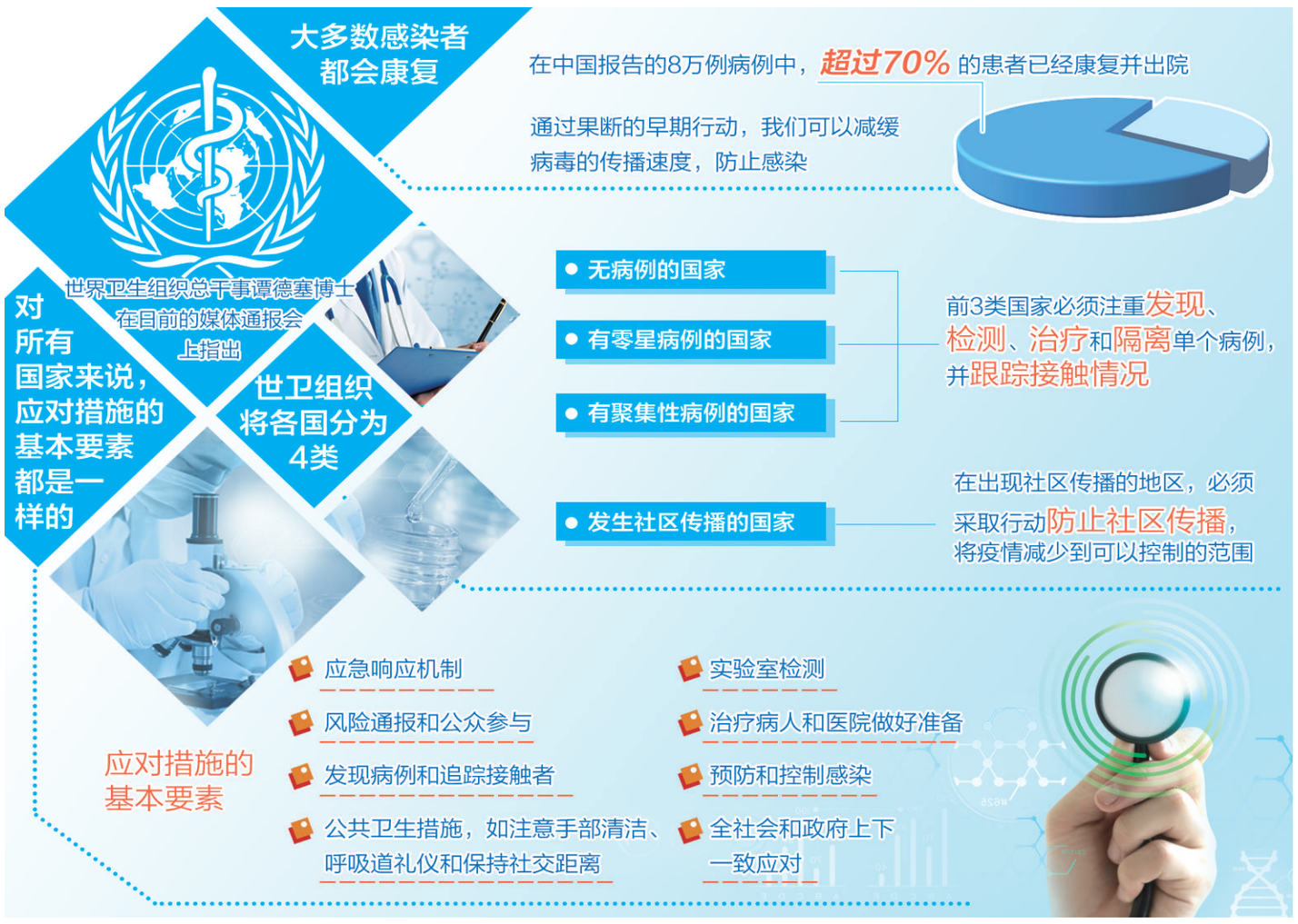
经济日报 ECONOMIC DAILY

新冠肺炎愈后如何做好康复治疗

经济日报·中国经济网记者 吴佳佳

热点追踪

随着新冠肺炎治愈出院患者增多，在继续做好安全防护和遵守两周医学观察的医嘱前提下，可因人而异，给予适当可行的康复干预。那么，要如何开展有针对性的康复治疗呢？针对公众关注的这一问题，经济日报记者近日采访了相关专家，为大家答疑解惑。



呼吸康复可能减轻肺炎有关症状、提高心肺活动耐力和改善身心健康状态，有利于患者逐步恢复、参与社会活动。目前，全国各地已在原有呼吸康复工作基础上，开展了对新冠肺炎治愈后患者呼吸康复的探索。

介入康复越早对愈后越有利

“为及时对新冠肺炎出院患者开展康复指导和健康管理，国家卫生健康委提出了对出院患者跟踪随访和健康管理的一系列要求。特别是在促进患者康复方面，我们要求区分不同的患者，针对轻症患者，更多要居家或者在社区卫生服务机构接受康复治疗；针对重症患者，出院后要由专门康复医疗机构为他们提供康复帮助，帮助他们更好地恢复健康。”国家卫生健康委医政医管局监察专员郭燕红介绍。

在康复技术方面，中日友好医院康复科主任谢欲晓介绍，“呼吸康复治疗由一系列科学有效的健康促进方法组成，强调个性化方案。它包括心肺功能训练、有氧功能和力量训练、日常功能训练，以及心理治疗方法。”针对新冠肺炎来说，呼吸康复可能会提高心肺活动耐力以及改善身心健康状态。研究表明，在疾病急性期的病情稳定阶段，康复介入越早，愈后越好。

应遵循个性化康复方案

“针对新冠肺炎治愈后患者，各地已在原有呼吸康复工作基础上开展了不同程度的呼吸康复探索，部分地区指定专门的康复医疗机构来承担。”谢欲晓说，对于出院后的康复治疗，首先需要在出院前对患者相关症状、心肺活动耐力、体能和日常生活活动简要评估。对于重症和危重症患者，建议各地到指定康复医疗机构接受呼吸康复治疗。对于轻症、普遍型患者，各地可以指定在社区或家中医疗观察的同时，循序渐进开展一些增进身心健康的运动锻炼。

在具体训练方式上，谢欲晓介绍：轻症患者出院后，康复主要以恢复体能和心理调整为主，可根据患者过去的运动习惯和爱好，循序渐进恢复到发病前的活动能力。对重症患者，在体能训练中，尤其是开展有氧训练方案时，需要特别细致地制定运动处方，逐步增强运动强度和时长。一般来说，有氧运动每周会要求训练3到5次，每次20到30分钟。患者特别容易疲劳的，要采取分段、间歇性运动形式，比如，可以从3到5分钟开始，每天分3段进行，争取到第二周一次性锻炼10分钟以上。活动量的掌握方面，需注意患者在活动中，要能完成简单的对话不中断，没有明显疲劳感，尤其是第二天没有疲劳感，这样的情况最合适。

康复期绝不能长时间卧床

疫情期间，一些患者无法到医院康复治疗，如何在家中自我康复呢？

谢欲晓介绍，对于家中自我康复的患者，最重要的是不能完全卧床，在家里尽量主动活动——能走，可以采取踏步的练习；能站，就少坐；能坐，就少躺；如果是躺着，也争取多翻身。总之，不能长时间卧床和完全卧床。研究证明，完全卧床一天，肌力会下降2%。

对于高血压、糖尿病等患者，首先强调要保证药物治疗与合理饮食；在运动锻炼方面，注意要保持日常活动量，可以变换习惯方式，采取等量方式。比如换成固定踏车、室内慢跑或者快走，练习太极拳等。“但是，我们不主张在这一段时间内突然增加运动量，以免造成运动过量、跌倒等危险。”谢欲晓说。

对于中风瘫痪患者，首先要保持坐位，开展床边坐稳、从坐到站的练习；只要能站立，争取每次能站30分钟以上。在家训练走路时，一定要保证患者手边有稳定的扶手或支撑，避免跌倒。

对于骨折打石膏固定的患者，也要积极开展早期活动。石膏固定的是骨折部分，不固定的部分是可以活动的。比如说下肢，可以在扶稳状态下开展早期站位活动。另外，存在吞咽障碍的患者往往是家庭护理的难题，容易造成反复吸入性肺炎、肺部感染等。因此，患者进食时，应把床头垫高至少大于30度，并在身体两侧垫枕头保持稳定；选择稍厚一点、小一点的不锈钢勺子，从少量食物开始慢慢进食。

艾灸推拿等方法有助康复期恢复

“中医自古以来讲究‘未病先防、既病防变、瘥后防复’，其中的‘防复’就是尽快体能康复、防止复发的意思。”北京地坛医院中西医结合科主任医师王融冰介绍，重症病人出院后，肺功能仍未完全恢复，少数重症病人会遗留下肺纤维化。因此，目前的康复治疗时期对于这些患者来说至关重要。康复期尽快使病人完全康复、彻底康复，不仅改善现有生活质量，还对远期愈后有很大影响和好处。

国务院联防联控医疗救治组已组织专家制定了《新冠肺炎患者恢复期中医康复指导建议》，患者可根据自身需求选择不同康复方法，包括药物帮助、生活指导、情志调节、体能恢复、呼吸经络训练、传统功法练习等。其中，药物治疗与第六版恢复期药物治疗是衔接配套的，在药物治疗中分两个证型：脾肺气虚型和气阴两虚型，分别对应恢复期方案的两个处方，还可以在必要时用一些中成药。

中医药的适宜技术也对康复有效。王融冰解释，艾灸、经络推拿、拔罐、刮痧、耳穴压豆等治疗方法，在患者康复期作用明显。由于这些治疗方法均与经络、穴位有关，位置取不准会影响疗效，特别建议必须在中医师指导下正确开展。

中西医结合治疗覆盖面大

“现在，中西医结合的覆盖面非常大。通过前一阶段治疗效果与后一阶段中药介入后的治疗效果相比较，可以发现，中西医结合治疗确实发挥了比较好的效能。”王融冰表示，对于轻症病人，服用中药后能迅速改善或减轻发热和咳嗽症状，不会继续发展为重症。重症期使用中医药，不但可以改善症状，对于呼吸相关指标也有一定改善，从而阻断了病情继续向危重症发展过程，降低了危重症发病率，也就等于降低了病死率。

截至2月27日，中药清肺排毒汤已在全国10个省66个定点医疗机构投入使用，本着急用、实用和效用的导向，在临床开展了观察研究，纳入观察病例1183例，疗效非常好。

不过，针对藿香正气水等医学观察期用药能否用于预防的问题，王融冰表示，“医学观察期推荐治疗的是具有症状者，有人感到虚弱、乏力，甚至腹泻，我们推荐了中成药藿香正气水、正气散、正气丸等；有人感觉自身有点不舒服，甚至有点发热，也推荐了一些具有清热作用的中成药。而这些药物的使用并不是为了预防，因此不主张无症状者使用中成药预防”。

具体到个人预防，仍需按照国家规定，做好联防联控，做好个人防护；不到疫区去、不参加聚会；戴好口罩、做好卫生；保护好自己的家人，保护好周围工作的同事，这样才能真正起到预防作用。

在位于武汉的“流动应急智能中药房”里，工作人员将盛有单味中药浓缩颗粒的药瓶取下来准备制药。（新华社发）

科谱

居家办公学习，耳部损伤要注意

本报记者 吴佳佳

“前一段时间，通过网上义诊，我们发现大量存在耳鸣、耳痛、眩晕等问题的患者。”近日，北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科主任、主任医师龚树生在国务院联防联控机制新闻发布会上介绍，受疫情影响，很多人开启了新的生活模式——在家学习、在家办公，时间久了，有几个小习惯就可能会在不知不觉中损伤耳朵。

居家办公中，很多人难免熬夜，随之会产生耳鸣。到目前为止，医学界对于耳鸣原因或者发病机制仍不是特别清楚。但比较明确的一点是，缺少睡眠或者情绪紧张均可导致耳鸣。这是因为睡眠被剥夺后，会影响内耳微循环，出现耳鸣，甚至导致听力下降等，因此大家应调整好作息时间，尽量避免过度熬夜。

如今，家用电器越来越多，在给我们生活带来便利的同时，随之产生的噪声也可能危害健康。“大家使用家用电器，应尽量把噪声降到最低，用过之后应关掉开关；平时接打电话、看电视、听音响等，都要把音量调到适中，避免影响家人或邻居。”龚树生建议。

不恰当使用耳机，也会导致耳朵受损伤。在居家隔离状态下，有人听音乐、上网课、看电视、打游戏甚至做运动时，都会长时间佩戴耳机，从而导致耳鸣、耳痛、耳朵发闷堵，甚至听力下降等问题。“建议每次佩戴耳机时间要控制在三四十分钟，每天总计不超过3个小时，未成年人不超过两个小时；另外，安静环境中戴耳机相对来说比较安全，在嘈杂环境里不建议戴耳机。”龚树生说。

此外，掏耳朵可能损伤外耳道皮肤，导致外耳道炎症。龚树生介绍，正常人均会产生耵聍，也就是耳屎，这对于正常人来说是非常有益的。因为它具有杀菌作用，可以保护好外耳道的皮肤，“建议大家尽量不要掏耳朵，尤其不要用不洁器具或是用力不当，这样更容易损伤外耳道皮肤。”

那么，什么情况需要去医院就诊？龚树生表示，如果个人原本就有外耳道炎、外耳道湿疹或慢性中耳炎病史，居家期间出现耳朵痒或耳朵痛症状与平时没有太大区别，可以在家用药物控制；如果症状加重，甚至耳流脓的性状发生了变化，且疼痛加重，就应该立即到医院就诊。此外，大家一旦出现突发性耳聋、眩晕，尤其是伴有头痛等，应及时就医，避免错过最佳诊疗时间。

我科学家发表最新研究：

抗病毒治疗很重要

本报记者 佘惠敏

《柳叶刀》杂志日前在线发布了一篇由中日友好医院副院长曹彬教授领衔，关于2019冠状病毒病的临床研究论文。这是一项回顾性研究：研究了湖北武汉市金银潭医院和武汉市肺科医院收治的191例成年患者的临床过程，首次阐述了新冠病毒排毒时间这一重要科学问题。

191例病人中54人病亡

这项研究中，病人的死亡率引人注目。论文称：“本组病例191例，其中137人出院，54人在医院死亡。”按此计算，病死率高达28%。为何这么高？

曹彬介绍：“因为本研究的研究队列是一个重症、危重症病人的高度选择性队列。”

该研究的191例病人于2019年12月到2020年1月之间入院，2020年1月31日之前出院或死亡。由于论文选择病例需要有明确临床结局，即好转出院或病逝，截至2020年1月31日，依然在武汉市金银潭医院和武汉市肺科医院住院的600多名病人没有纳入。所以，这个数字不能真实代表2019年12月到2020年1月期间所有住院病人的病死情况。

首次阐述病毒排毒时间

这篇论文第一次阐述了新冠病毒排毒时间这个重要科学问题。论文中称：存活病人的中位排毒时间是20天，最长排毒时间高达37天。对于死亡病例来说，一些患者直至其死亡当日，仍然可以检测到新冠病毒阳性。

“这一结果有两点启示。第一，病毒复制和病毒排毒时间与病人的预后直接相关；第二，要想改变病人预后，必须采取及时有效的抗病毒治疗措施。”曹彬表示。

曹彬认为，要想减少病毒复制，缩短病毒排毒时间，未来可能有效的办法包括3条路线：一是采用更强的抗病毒药物，二是及早使用抗病毒药物，三是采用两种或两种以上有效抗病毒药物联合治疗。当然，这3条路线哪个更有效，还需要进一步研究探索。

模块化打造防疫隔离治疗舱

本报记者 武自然 商 瑞

突如其来的疫情，对救治一线抗“疫”工作提出了严峻挑战：如何阻断人与人接触，控制传播速度？如何快速增加隔离床位，加速减少病患？如何减轻医护人员负担？

对此，中冶天工集团迅速组织技术人员与单位相互配合，共同研发了模块化防疫隔离医疗舱。该医疗舱整体具有钢结构模块化建筑特点，防风防震的建筑优势明显，设计符合国家模块建筑标准，指标和材料选用均满足医疗相关标准。舱体内集成了智慧医疗新能源灭菌新风系统、智能卫生间、废弃物杀菌处理、装配式内装修、空气检测、智能控制等技术手段，可实现无菌隔离。

此外，全新的智慧病房还设有高智能语音摄像头和多重病毒监测装置，可实现医生远程在线问诊，持续掌控、监护患者实时状态和身体数据；数字化监测系统可实现1人同时监测2000个隔离病房，并按患者轻重等级分配医师及时治疗；此系统还是医护管理人员及病员亲属的远程无障碍沟通平台。病房内均采用新型材料，无毒无害无甲醛，防火防水和耐用性高，表面特殊涂层可实现优异抗菌性能，材料使用寿命达10年以上。

值得一提的是，该医疗舱可多组合应用，能扩展为多层结构的装配式钢结构医院；配有多重发电扩展系统，光伏、风力、储能、柴油机组一体化，可适应于不同场合不同情况的应用。

目前，模块化医疗隔离舱已赠予武汉市第三医院并投入使用。国家工信部已将负压隔离舱、可快速展开的负压隔离病房等列为防疫战略物资，为全面打赢疫情防控人民战争、总体战、阻击战贡献央企力量。

模块化医疗隔离舱图示。（资料图片）

红外血管成像产品助力战“疫”

在新冠肺炎治疗中，医护人员穿着防护装备，给患者打针输液较为不便。为此，红外血管成像仪应运而生，它可将皮下血管原位投影显示在皮肤表面，帮助医护人员提高工作效率。 新华社记者 李一博摄

社址：北京市西城区白纸坊东街2号 读者服务：13911270606（同微信号） 查号台：58392088 邮编：100054 传真：58392840 零售每份：1.00元 广告许可证：京西工商广登字20170090号 广告热线：58392178 发行热线：58392172 昨日（北京）开印时间：3:15 印完时间：4:30 印刷：