

咳嗽时千万别做这个动作,伤肺!

“阳康”的朋友一定要注意。

“阳康”后出现咳嗽是一件再平常不过的事。不少人想咳就咳了,但有些人却因为不好意思“咳”,而给自己憋出了大问题!

“阳康”后别憋咳!

近日,据成都商报四川名医微信公众号报道,20岁的小罗(化姓)在康复过程中出现剧烈咳嗽。

由于咳嗽时间长、咳嗽频率高、咳嗽声音大,担心影响到周围工作的同事,于是便努力憋住,让自己不咳出声来,同时也担心药物副作用不服用止咳药物,最终导致自己出现一过性晕厥。

接诊医生分析,这是由于小罗长时间压抑自己,不让自己咳嗽,使得胸内压及颅压增高所致。

其实,小罗的经历不是个例,长期压抑咳嗽,也不止晕厥这么简单。据医生介绍,对于一些体质较差的人来说,主动憋咳甚至有可能导致气胸,严重情况下还会危及生命。

所以说,“憋咳”这件事一定做不得。

“学会咳嗽”好得快

此前,北京佑安医院感染综合科主任李侗曾在接受央视新闻采访时表示,转阴后仍咳嗽,是修复气道的康复过程。根据经验,几乎所有人都在14天内康复。这意味着,适度咳嗽更有利于疾病康复。不过,作为“清理气道”的重要方式,单凭嗓子使劲咳,同样不正确!

因为,这样不仅不能有效清理呼吸道分泌物,还会导致咽痛、声嘶。为此,《生命时报》的记者通过采访专家,为大家总结了一套“咳嗽小技巧”,“排毒”更有力,还不伤嗓子。快学起来——

01 双咳嗽 即在一次深吸气后,在呼气时连续咳嗽两次。

02 连续咳嗽 先做一个小呼吸和一个小咳嗽,然后稍微加深呼吸,加重咳嗽;最后深呼吸,再稍微用力咳嗽。

03 哈气 深吸一口气后咳嗽,过程中嘴巴持续打开,发出类似“哈”的声音。

04 短促咳嗽 先进行5~6次深、慢呼吸,然后深吸气,屏气3~5秒;缩唇,用嘴将气缓慢呼出;再深吸气,屏气3~5秒,身体前倾,进行短促有力的咳嗽。

咳嗽严重用点药

咳嗽不能忍,但也不能放任。武汉市肺科医院呼吸与危重症医学科一病区科主任郭光云教授12月23日做客长江日报直播间提醒:

1.如果咳嗽轻微,不需服药。

2.有些人表现干咳,就是嗓子发痒的刺激性咳嗽,尤其是在说话及深吸气时咳嗽明显,可以用一些对症止咳药。

3.还有康复者表现是有痰,早期是白色泡沫痰,后期出现黏痰甚至黄痰,这种情况可以用一些化痰药。

4.如果咳嗽几天痰的颜色由白变成了黄色,并且痰量增加,出现了脓性痰,这有可能是由于上呼吸道的病毒感染导致呼吸道防御能力下降,出现了合并细菌感染的情况,建议用一些抗生素治疗,一般需要3到5天就能恢复。但是具体多久才能完全恢复,还需要看个人体质。

(来源:养生中国)

淮南市新冠疫苗接种单位公示

编号	县区	接种点名称	详细地址	联系电话
36	谢家集区	杨公镇卫生院	谢家集区杨公镇杨公镇合阜路南	0554-6983041
37	谢家集区	杨公镇卫生院朱集分院	谢家集区杨公镇杨公镇杨孙公路东	0554-6985598
38	谢家集区	孙庙乡卫生院	谢家集区孙庙乡孙庙乡011乡道	0554-6901120
39	谢家集区	孤堆回族乡卫生院	谢家集区孤堆回族乡孤堆街道乡直	0554-6972120
40	八公山区	淮南市八公山区山王镇卫生院	八公山区山王镇政府旁	0554-5211860
41	八公山区	淮南市八公山区八公山镇卫生院	八公山区大瓜地	0554-5622927
42	八公山区	八公山区毕家岗街道社区卫生服务中心	八公山区毕家岗街道进矿路	0554-5226002
43	八公山区	八公山区新庄孜街道社区卫生服务中心	八公山区新庄孜街道步行街	0554-5622882
44	八公山区	八公山区新市场街道社区卫生服务中心	八公山区土坝孜街道纬六路	0554-5617396
45	潘集区	高皇卫生院	高皇镇龙窝村西300米312省道旁	0554-2790657
46	潘集区	泥河卫生院	泥河镇潘二矿13路车站东300米	0554-4716269
47	潘集区	贺疃卫生院	贺疃街十字路向东200米	0554-2197552
48	潘集区	祁集卫生院	祁集镇政府向东300米	0554-2790781
49	潘集区	北方医院	潘集区九华山路北段119号	0554-4365205
50	潘集区	市五院	潘集区新区政府珠江路与武夷山路交叉口	0554-2173778
51	潘集区	东方集团潘三医院	芦集镇055乡道112路车底站	0554-7636404
52	潘集区	田集街道社区卫生服务中心	田集街道向南500米	0554-2790633
53	潘集区	芦集卫生院	芦集镇城北村	0554-4666685
54	潘集区	夹沟卫生院	夹沟镇政府东200米	0554-2790652
55	潘集区	潘集卫生院	潘集镇潘北路与015县道交叉口	0554-2790665
56	潘集区	古沟卫生院	淮潘公路古沟十字路南100米	0554-2790677
57	潘集区	架河卫生院	潘集区架河镇街道团结路西段	0554-2790696
58	潘集区	平圩卫生院	平圩镇政府东100米	0554-2790671
59	毛集实验区	毛集防疫保健站	毛集创业路与颍凤路	0554-2327220
60	毛集实验区	毛集人民医院	毛集梁庵新村对面	0554-8275120
61	毛集实验区	夏集镇卫生院	夏集镇夏集居委会颍凤路南	0554-8225120
62	毛集实验区	焦岗湖镇卫生院	焦岗湖镇曹集街道	0554-2311528
63	寿县	寿县县医院	寿县寿春镇宾阳大道与东津大道交口	0554-2766024
64	寿县	寿春镇中心卫生院	寿春镇南大街	0554-4033215
65	寿县	迎河镇中心卫生院	迎河镇立新街道	0554-4550077
66	寿县	正阳关镇中心卫生院	正阳关镇镇南街道	0554-2768356
67	寿县	炎刘镇中心卫生院	炎刘镇街道	0554-4992468
68	寿县	安丰镇中心卫生院	安丰镇西大街	0554-4563898
69	寿县	瓦埠镇中心卫生院	瓦埠镇街道	0554-4767347
70	寿县	小甸镇中心卫生院	小甸镇街道	0554-4772120
71	寿县	三觉镇中心卫生院	三觉镇街道	0554-4880035
72	寿县	堰口镇中心卫生院	堰口镇街道	0554-4442865
73	寿县	安丰塘卫生院	安丰塘镇戈店街道	0554-4576006
74	寿县	窑口镇卫生院	窑口镇窑口街道	0554-4429025

(未完待续)