

合理营养助力“阳”后快速康复

由于各类人群对新冠病毒普遍易感,部分患者还可能因短期味觉和嗅觉功能的减退或丧失导致食物摄入不足而引发营养不良,使免疫功能进一步减弱,造成不良的临床结局。

因此,希望大家在日常生活中,能够精心选择食物、设计食谱,保证充足能量和营养素(包括饮水)供给,以调整免疫力至最佳状态,加快康复过程。

要保证能量充足

很多患者的常见症状是发热、干咳,以及气促,并伴随着乏力和食欲下降,因此需要充足的能量来增加身体的抵抗力。

谷薯类食物含有丰富的碳水化合物,是人体最重要的能量来源,并且具有保护蛋白质的作用。建议每天摄入谷薯类食物250~400克,包括大米、面粉、杂粮等。同时,尽量做到粗细搭配,种类应达到3种以上。其中,全谷物包括紫米、小米、大黄米、黑米、糙米、燕麦等,杂豆类包括红豆、绿豆、豌豆、蚕豆、芸豆等,薯类包括红薯、马铃薯、紫薯等。这些食物中含有充足的膳食纤维,能够预防便秘,维护肠道健康。

蛋白质是人体内各种酶、激素、抗体和免疫因子的合成原料,如果摄入不足,会影响组织修复,使皮肤和黏膜的局部免疫力下降,容易造成病原菌的繁殖和扩散,抗感染能力下降。建议每天摄入优质蛋白质类食物150~200克,如瘦肉、鱼、虾、奶及奶制品、蛋、大豆等。动物性食物中的蛋白质含量普遍较高,并且其氨基酸组成更适合人体需要,利用率高。此外,鱼、禽、肉、蛋等食物还能提供多种营养素,如铁、锌等,有助于维持正常的免疫功能。

烹调用油应首选植物油,以增加优质脂肪的摄入,如花生油、橄榄油、亚麻籽油和紫苏油等。其中,橄榄油、山茶油中富含n-9单不饱和脂肪酸以及多酚类物质,具有较好的抗氧化作用。

新鲜的蔬菜和水果是多种维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源。选择果蔬时,多选深色果蔬。橙黄色和深绿色果蔬可提供β胡萝卜素,其可在人体内转化为维生素A,有助于维持皮肤和黏膜的完整性。当维生素A充足时,皮肤和机体保护层才能维持正常的抗感染能力和抵御外来侵袭的天然屏障作用。除此之外,果蔬中还有很多成分具有抗氧化作用,对于提高身体抵抗力也有一定作用。

水能够参与人体新陈代谢、溶解运送营养物质、排出废物和毒素。水分进入体内后,还可以及时补充胃肠道在对食物进行消化过程中消耗的水分,使大便不燥结,容易排出体外,从而预防便秘。建议每天摄入1500~2000毫升水。除了白开水,还可以选择淡茶水。喝水要遵循少量、多次、慢饮的原则,不要等口渴了才喝水。

补充营养素和适量运动

对于食欲较差而进食不足者、老年人及慢性病患者,可以通过服用营养强化食品、特殊医学用途配方食品或营养素补充剂,适量补充蛋白质及B族维生素和维生素A、维生素C、维生素D等营养素。服用维生素制剂并不能保证“提高免疫力”,只是帮助预防因摄入不足而导致抗病能力下降的情况。此外,由于外出活动减少,晒太阳的时间不够,也可能造成维生素D缺乏。一些研究提示,维生素D不足会引起人体免疫力下降,罹患感染性疾病的风险增加,如感冒、上呼吸道感染等。因此,疫情期间也可以适当补充鱼肝油或维生素D增补剂。但需要注意的是,大家在服用补充剂时一定要不要过量,否则可能会发生中毒。

适量进行身体活动能增进健康、愉悦心情。活动可以随时随地进行。将活动列入每天的时间表,培养活动意识和习惯,有计划地安排活动,循序渐进,根据自己的耐受情况,逐渐增加活动量。此外,增加身体活动能够降低心血管疾病、2型糖尿病和结肠癌、乳腺癌等疾病的发生风险,还可有效消除压力,缓解抑郁和焦虑,改善认知、睡眠和生活质量。建议保证适量的身体活动,每天身体活动时间不少于30分钟,适当增加日照时间。

即便到了康复期,仍应保持良好的生活习惯和充足的休息,千万不要大吃大喝。每餐要有含蛋白质的食物、足量蔬菜和水果以及全谷类食品。记录每餐吃的食物。例如与平时饮食进行比较,写下完全没有吃(0%)、25%、50%、75%或全部吃够(100%)的食物及种类。如果吃的东西比平时减少50%及以上,可以增加流质食物或补充特殊医学用途配方食品、营养素补充剂等。

陈伟

健康教育



推上风口浪尖的“心肌炎”,到底是怎么回事?

——东方医院集团心内科医疗中心李枫院长为您解答

近期,很多新冠患者涌入了东方医院心内科,大有人人需要排查新冠相关性心肌炎的趋势。那么,新冠感染真的会引发心肌炎吗?新冠感染后真不能运动吗?淮南知名心内科专家——东方医院集团心内科医疗中心李枫院长总结了患者提出的各种问题,用一问一答的方式向大家详细介绍心肌炎的相关知识。

感染新冠病毒后会诱发心肌炎吗?

首先,根据目前已有的临床病例,我们基本能够确定:新冠病毒的确有可能会引发心肌炎。当病毒进入身体后,就会诱发自身的免疫反应,从而产生对抗入侵病毒的抗体,但如果此时自身抗体出现“短路”,那么就会错误地攻击我们自身的心肌细胞,从而导致了心肌炎的发生。

在临床上,心肌炎属于危重疾病,猝死发生率很高,爆发性心肌炎死亡率达到20%~30%。但不论是普通的心肌炎,或是由新冠病毒所导致的心肌炎,都属于相对罕见的疾病,发病率并不算高,大概每10万人每年会出现10例至100例心肌炎。实际上,绝大部分患者是在感染新冠病毒后,出现了心肌细胞的受损,远远没有达到心肌炎的严重程度。

如何判断自己的心肌受损?

在感染新冠病毒后,医生去判断病人是否出现心肌受损的指标主要有三个,分别是心电图、心脏彩超及心肌标志物。其中最为重要的就是心肌标志物的检测,尤其是高敏肌钙蛋白的检测。

根据国外的相关研究报道,大概有20%到30%的新冠病人,其实都有高敏肌钙蛋白的升高,也就是说明病人可能遭受了不同程度的心脏损伤,这个比例其实还是非常可怕的。

根据目前各国文献报道,新冠病毒所导致的心脏损伤,是一个非常普遍的现象,只是每个人的受损程度不同。还有很大一部分人可能并未出现高敏肌钙蛋白升高,但仍然出现了心悸、呼吸困难等不适症状。

因此,如果我们在感染新冠病毒后,出现呼吸困难,乏力疲倦、心悸等等这样一系列不适症状,最好能够前往医院做进一步的检查,排除心脏、肺部是否发生感染。不过大家也不需要过多担心,心肌细胞的损伤可以通过后期治疗和休息得到自行缓解。即使是有心肌炎的症状,经过合理治疗,多数心肌炎都能彻底治愈。

新冠感染以后运动是否会诱发心肌炎?

心肌炎的发生,并不是由运动所引起的。但为什么有人在运动后心肌炎会突然发作呢?

心肌炎实际上分为了轻中重度,在病情早期,你可能并不会有任何不适症状,但实际上你的心肌细胞正处于严重受损状态,心脏的功能并不好。尤其是在刚刚对抗

了新冠病毒后,我们的身体需要严格卧床休息,才能让心肌细胞得到充分的恢复,这也是痊愈的一个重要保证。

在这种情况下,如果我们没有能够认识到自己存在心肌严重损伤的问题,而去贸然运动的话,就会加重心肌的负担,让心肌在严重受损的情况下不堪重负,这时就有可能诱发心肌炎,甚至是猝死。

简而言之,并不是新冠病毒感染后运动引发了心肌炎,而是你本来就存在心肌炎的情况,一运动就导致了病情加重。

借着心肌炎的话题,李枫院长同时还针对新冠感染以后心脏相关的问题进行了答疑。

新冠感染后,多久可以恢复运动?

具体的恢复时间,需要根据自身病情情况、以及身体状况来做出判断。

确诊心肌炎患者:应当卧床休息至少一个月以上,在3-6个月的时间之内,切忌从事重体力活动。

存在心肌损伤的患者:在运动上则需要进行严格的限制。在运动后,如果出现气促乏力,或者导致原有呼吸道症状,比如说咳嗽加剧、反复发烧,那就需要立刻停止运动。

普通患者:无论是什么运动,都要坚持一个原则,即在完成运动的同时,不要让身体产生持续的乏力不适感,不导致原有症状的加重。

转阴后,反复的咳嗽咳痰,上楼也很喘的话,可以吃药吗?

如果在转阴两周后,仍然出现咳嗽、气喘的症状,很有可能已经出现肺炎的表现,或合并心脏的损害。但不不管是肺脏功能或心脏功能的下降,在临床上都具有有一定危险性,建议出现这样的情况,及时前往医院就诊,不要自行用药。

如果在心电图检查、肺部ct检查、血常规等系列检查后,并没有发现心肺受到感染,那么大家就不用太担心,应该只是病毒感染,再给身体一段时间,都会康复的。

做过心脏支架的人,如果阳了以后要注意什么?

如果在感染新冠病毒后,出现心脏疾病加重的情况,比如心绞痛、呼吸困难等心衰的症状,建议及时到医院就诊。因为,新冠病毒是有可能对心脏造成损伤的,有基础性心脏病、冠心病、做过心脏支架的病人,感染新冠后很有可能会加重原有的心脏疾病,或者诱发心衰。

另外,冠心病病人的药物很有可能和新冠治疗的一些药物存在搭配禁忌。如果患者正在服用心脏疾病相关药物,特别是冠心病药物的患者,若需要使用治疗新冠病毒的相关药物,建议先咨询专业心脏科的医生,结合本人实际用药情况,看是否需要做出调整。

熊堂鹏