

“阳康”后恢复运动,专家建议这样做

健康讲堂
感染新型冠状病毒后,长期住院或居家养病会导致肌肉力量和耐力的明显下降,锻炼对恢复力量和耐力非常重要。近日,苏州大学附属第一医院康复医学科主任医师李莉根据世界卫生组织更新的《康复指导手册:新型冠状病毒相关疾病的自我管理》,为大家详细讲解新冠康复后如何进行运动锻炼。

运动期间进行个性化评估
如果“阳康”后在稍微活动即感到疲劳及其他症状加重(在科学术语中被称为“劳累后不适”,简称PEM),可以使用主观疲劳感知评估量表(RPE),粗略作为逐步提高活动水平的指南。

每个阶段至少保持七天才能进入下一个阶段。如果感到有困难或者症状出现倒退,可以退回一个阶段。如果出现任何“危险信号”(如胸痛或头晕),应立即停止活动。在得到专业医务人员的诊治之前,不要重新开始锻炼活动。

第一阶段(RPE评分为0~1分,完全不费力/非常容易)
感染新冠病毒症状存续期间,即便是抗原或核酸转阴,建议以有控制

的呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习、动感单车为主,心率不要超过100次/分,活动时间不超过30分钟,以不引起身体不适为准。如果对上述任何活动,你的RPE得分超过1,就不要在本阶段做这些活动了。
第二阶段(RPE评分为2~3分,很轻松/轻松)
本阶段可以进行低强度活动。比如散步、轻微的家务/园艺工作。如果对上述任何活动你的RPE得分超过3,就不要在本阶段做这些活动了。

如果能忍受RPE分数2~3分的活动,可以逐渐将每天的锻炼时间增加10~15分钟。在此阶段保持至少七天且没有出现“劳累后不适”后,才能进入下一个阶段。

第三阶段(RPE评分为4~5分,有些用力/费力)
本阶段可以进行中等强度的活动。如快走、上下楼梯、慢跑、引入倾斜度、阻力练习等。如果你的RPE得分超过5,就不要在本阶段做这些训练了。

第四阶段(RPE评分为5~7分,用力/很用力)
本阶段可以进行具有协调和有

效技能的中等强度练习。如跑步、骑自行车、游泳和舞蹈课等。如果你在这些运动中的RPE得分超过7,就不要在本阶段做这些活动了。
第五阶段(RPE评分为8~10分,极度用力/最大程度地用力)
你现在能够完成感染新冠之前的正常锻炼或体育运动了。这也说明身体已经基本恢复到感染前的正常状态。

专家提醒
虽然感染新冠康复后,只有少数人会发发生心肌炎、肺栓塞等现象,但仍要考虑到运动会增高这些情况发生的风险。

如果“阳康”后,在恢复运动的过程中出现胸痛、心悸或心跳过快、与运动强度不匹配的呼吸困难、疼痛、腿肿等情况,应立即停止运动并就医!
在运动过程中,发现疲劳程度或肌肉酸痛程度超过感染前,睡眠质量下降,此时需暂停运动,至少休息1~2天,等症状消失后,再重新开始之前所在阶段或后退一个阶段的运动。

结束运动时,不要立即停止,因为运动时大量血液聚集在四肢肌肉



组织中,突然停止运动,血液不能很快回到心脏而产生暂时性脑缺血,会引起头晕、恶心,甚至虚脱等不适症状。

运动结束后最好再做10分钟左右的恢复运动,比如慢跑20分钟后,可逐渐改为快走,然后放松四肢和腰等。

以下三类人群需特别注意
合并基础疾病者:如慢性心血管及呼吸系统疾病等,患者感觉新冠症

状好转后,仍需要医生结合基础疾病的情况考虑何时开展运动。

新冠病情严重者:如因新冠需要住院治疗、确诊肺炎或呼吸衰竭等,患者应遵循出院医嘱完成康复,并在医生许可下恢复运动。

感染后曾出现心肺症状者:包括与咳嗽无关的胸痛、胸闷、心悸、呼吸困难、头晕或晕厥、水肿等。建议先完成相关检查排除心肌损伤或肺部问题,然后再开展运动。

沈康惠

“节后综合征”怎么破?不妨试试这三招

吃喝玩乐、走亲访友、四处旅游……春节假期,有的人把自己弄得筋疲力尽,假期结束的时候就是不想上班,出现了身体不想动、没精打采、行动磨磨蹭蹭、工作效率低等现象,被称为“节后综合征”。上班族如何尽快从“节后综合征”里恢复过来?南京市妇幼保健院疼痛科刘青山主治医师和大家分享几个非常实用的小妙招,送给“打工人们”。

第一招
第一个方法是将洗澡、洗头的时间放在早晨起床之后。早起后洗个热水澡,可以洗去一身的疲惫,使人立即精神焕发。如果不想洗澡,洗头也能起到提神醒脑的作用,洗头时按摩头部促进血液循环,使人当日精神饱满。

提醒:一定是早晨洗头,最好是在起床后吃饭前洗头。但要记得吹干头发再出门,谨防吹风着凉感冒。

第二招
如果有人问:我早上不想起床,不想洗澡怎么办?来看看第二个小妙招。

第二个方法称为“五秒定律”:如果你想做一件事时,无奈身体不配合,此时可以心里默念或者大声喊出来“5-4-3-2-1,起床/洗澡!”,然后就可以立即行动,这就是“五秒定

律”。它的原理是当我们在倒数的时候打断了储存在基底神经节的(惰性的)习惯性循环,唤醒了大脑皮层,此时你的身体就能更加配合地做你想做的事情了。

提醒:老年人使用这个方法需要格外谨慎,特别是起床时不能过猛以免引起头晕、心慌等心脑血管问题。老年人建议在起床前咳嗽三五声,让血液循环加速起来后再起床比较好。

第三招
第三个方法是起床后快速做一件容易完成的事情,让自己充满成就感。当第一件事情快速完成后,我们的心理会进行积极的调适,血液循环加速,对后续完成其他事情都能起到正面的作用,这样一天都会能量满满。比如,起床后第一件容易完成的事情是叠被子,花一分钟快速叠好被子,看着整洁的床铺也会更有信心完成下一件事情。

如果出现了节后综合征的症状,不妨试试以上三个小妙招,可以帮助你快速地从放假状态中调整过来。平时小长假期间也不要日夜颠倒,尽量养成规律的作息习惯,进行积极的心理调适,这样才能以一个好的精神状态迎接收假后的工作、学习和生活。
王凝嫣

中医频道 给肠胃“减负”,健康迎开学

春节结束,中小学的开学时间也逐渐临近。节日里亲友相聚,孩子们跟大人走亲访友,辗转大小饭局,打破了平时的肠胃工作节律,容易带来健康隐患。尤其对于“阳康”的孩子们而言,肠胃功能可能受到一定的影响,吃多、吃杂更加重肠胃负担,导致“食积”胀气或诱发腹痛、腹胀、腹泻等肠胃疾病。

“节后医院就诊的患儿比节日期间多出不少,主要以咳嗽、感冒、腹泻等病种为主,特别是腹泻患儿相对多一些,根据就诊的情况来看,基本都排除病毒感染,大都是春节期间饮食不科学导致的,比如‘积食’的问题等等。”南京市中西医结合医院国家中医重点专科

前沿新知 我国首次! 门静脉高压有望用人工智能模型诊断

近日,中国门静脉高压联盟一项多中心研究成果,发表在国际放射学顶刊、北美放射学会会刊《放射学(Radiology)》(中科院医学一区Top,SCI IF: 29.146)。该项研究首次建立肝脏血管组学人工智能模型,明确了以血管几何特征诊断肝硬化门静脉高压的可行性,并为模型诊断补充了有力的病理生理学解释,有望快速技术转化并临床应用。中国门静脉高压联盟创始人、东南大学附属中大医院院长助理、门静脉高压中心主任祁小龙为该研究通讯作者,复旦大学人类表型组研究院王成彦为第一作者。

据介绍,肝硬化门静脉高压的无创诊断是该领域的研究热点。在前期工作中,中国门静脉高压联盟两项研究者发起的多中心研究(CHESS1701、CHESS1802)实现了深度神经卷积网络技术、影像组学技术对临床显著性门静脉高压(CSPH)的无创诊断。
祁小龙教授告诉记者,此项研究基于CHESS1701和CHESS1802两项多中心研究队列,首次开发了一套基于人工智能CT/MRI肝脏血管组学预测模型的自动化门静脉高压无创诊断方法,包括自监督的肝脏血管自动三维自动分割网络、肝脏血管几何参数的自动提取算法、血管结构的关联网络模式分析、肝硬化门静脉高压无创诊断模型。该研究分析了肝内血管形态学在临床显著性门静脉高压人群中的变化规律,通过组学分析发现了门静脉高压的肝脏血管重新分布特征。模型通过特征工程共筛选出肝硬化的关键血

管组学指标30余个,并取得了显著优于传统模型的诊断性能。此项研究在213例临床显著性门静脉高压患者和310例无临床显著性门静脉高压患者的回顾性队列中,构建了肝脏血管组学预测模型,实现了在肝硬化患者中准确识别临床显著性门静脉高压,并在两个外部测试队列上同样具有较高的诊断能力。
研究专家指出,相比于传统影像组学模型,该研究首次建立肝脏血管组学人工智能模型不局限于单模态影像的应用,可以在多模态影像统一预测而无需额外训练和调参,并具有更好的泛化性能,有利于临床的应用和推广。既往人工智能相关技术局限于“黑盒子”,临床医师无法解释其决策过程。
黄义飞 刘敏 程守勤



安全隐患随手拍 做一个说停就停的“耙耳朵”

存在隐患 搅拌机附近无急停装置。
整改建议 增加急停装置。
整改情况 在搅拌机附近增加急停开关和独立控制箱。
江苏康贝宠物食品有限公司 薛峰
(江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)

“我母亲这次能闯过生死关,可以说是个奇迹!江苏省中医院急诊抢救室是老百姓最信得过的抢救室,衷心感谢抢救室的所有医护人员!”1月28日上午,江苏省中医院急诊科医护人员惊喜地收到了一面患者家属送来的锦旗。“开工第一天获此殊荣,开心!”患者家属的肯定让急诊科护士长汪媛媛分外感动,忍不住将此事分享到朋友圈。
据了解,患者孙奶奶已是89岁高龄,伴有糖尿病、老年痴呆、高血压等多种基础疾病。1月初老人不明原因精神不振,不欲进食,几天后病情加重,1月10日出现昏迷迹象,家人紧急将其送到江苏省中医院急诊科抢救。

医线传真 高龄老人患多种疾病昏迷 省中医院紧急抢救创奇迹

“患者当时情况非常糟糕,不仅出现嗜睡和失语,急查血糖、胸部CT等,结果显示血糖高达29mmol/L,乳酸高达17mmol/L,血压低至67/46mmHg,处于严重的休克状态,合并低蛋白血症、代谢性酸中毒、新冠肺炎。”接诊的急诊科蒋二祥主任中医师介绍说,像老人这样乳酸这么高,酸中毒时间长,很容易因缺血缺氧造成多个脏器功能衰竭甚至死亡,相当于一脚踏进了“鬼门关”。
危急时刻医护人员立即采取抗感染治疗、纠正电解质紊乱和酸中毒,加强营养支持等抢救措施,同时每天悉心为她翻身拍背促排痰,清洁皮肤预防压疮,做好各项护理工作。

“整个救治过程就像走钢丝一般,稍不注意就可能前功尽弃。”所幸老人送医及时,对治疗反应也非常好。从血压靠去甲肾上腺素维持,心跳120次/分,到自主血压、心跳正常、脉氧100%,经过十多天的精心治疗,老人各项指标除了低蛋白血症外其它逐渐恢复正常,病情趋于平稳,已转入老年医学科接受进一步治疗。
“我母亲送到医院抢救时病情很重,抽出来血都是黑的,医院下了病危通知单,我们家人信心也不足,没想到她能挺过来。”孙奶奶的儿子王先生激动地说,“老人住院期间正值疫情高峰,很快又迎来了春节,但

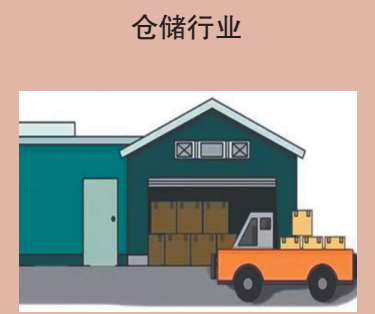


家属送来锦旗
急诊的医护人员却没有多少节日的概念,一直坚守岗位,悉心照顾每一位患者。都说医者仁心,我们真切感受到了省中医院医护人员的超高医术和体贴入微的关心。我母亲两

次在家摔倒,都在省中医院抢救过来。所以我跟家里人讲,以后老人生病必须送到省中医院,因为我们经历过,所以信得过!”
孙茜

复工复产安全提示

节后复工复产,有哪些安全生产风险?这些安全提示要注意



仓储行业
所有物品入库前应由专人负责检查,在确保无火种等隐患后分类储存。仓库物品不得混放或随意堆放,不得堵塞疏散通道、安全出口、消防车通道等。杜绝仓库、车间、宿舍“三合一”现象。



开工前应加强对火灾自动报警系统、自动喷水灭火系统等设施的维护保养,确保消防设施的正常运行。重点对电源线路开展专项检查和维保。严禁在仓库内使用明火或抽烟。



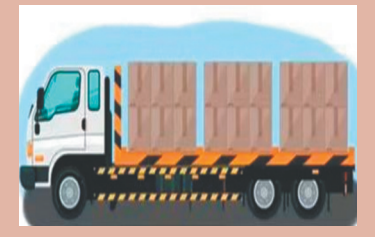
物流行业
寄递物品进出关应严格按照附件,包裹收寄的安全检查程序,防止邮件、包裹内夹带易燃易爆物品。



运输行业
物流从业者人员流动性强,部分人员存在安全意识薄弱的问题,公司在节后应针对转岗、新上岗员工开展培训,制定安全管理措施。



严把道路运输车辆技术状况关,复运前必须进行了一次全面检查,严防车辆“带病上路”。水上游览经营活动复运前应开展自查,确保船舶适航、船员适任并按照规定标准配备足够的设施设备。



驾驶员节后复工不能放松“行车安全”,切勿为了业绩疲劳驾驶;遇到雨雪、冰冻、大雾等极端天气要谨慎驾驶、减速慢行防止意外状况发生;企业也应考虑到节后的“缓冲期”,科学合理地安排生产运输任务。
来源:应急管理部