



圈内事

明明转阴了 不少网友依然咳嗽不断、全身乏力、嗅觉失灵

# “阳过”恢复期 这些事要注意

近期，不少桂林网友在朋友圈里吐槽，自己明明核酸或抗原检测都已转为阴性，但总觉得身体没有好利索，恢复起来不如预期。还有不少网友表示，“阳过”后还有咳嗽、痰多、口淡无味、全身无力、睡眠不好等问题。

那么，面对这些问题该如何解决，“阳过”后的恢复又有哪些注意事项？记者对此进行了采访。

## 转阴后依然咳嗽怎么办？

李女士家住七星区，感染新冠病毒后居家隔离了10天，直到抗原测试转为阴性才返岗上班。

但返岗后，李女士感觉自己并未痊愈，反复干咳。李女士刚开始并不在意，但整个办公室的同事也都出现了同样的问题，且持续时间都在一周以上，李女士开始担心，这种干咳是否会发展成慢性支气管炎或者肺炎，应该如何治疗？

桂林医学院附属医院感染性疾病科副主任罗彪峰介绍，感染新冠病毒后，不少人都有干咳的症状，一般持续半个月到一个月之间，市民不必过于担心。咳嗽的原因是，人体感染新冠病毒后，会被病毒侵犯咽喉、下呼吸道、支气管、肺部等，导致这些部位产生炎症。

罗彪峰提醒，如果咳嗽有痰，原因是被病毒侵犯损伤的气管产生坏死的黏膜细胞，这些坏死的细胞就是死亡病毒的废物，是气道的垃圾，通过咳嗽排出来。如果痰是白色的，对身体的影响不大，可以服用盐酸氨溴索口服溶液、复方甘草合剂等止咳化痰、化热生津功能的中成药，并适当多喝水，保持呼吸道黏膜的湿润，多吃水果蔬菜，比如火龙果、芭蕉，保持大便通畅。而如果痰是黄色粘稠的，有可能是伴有细菌感染。如果患者伴有胸闷、胸痛、气促，则需警惕肺炎，建议到医院拍CT，及时就诊。

## 感染期间不能洗头洗澡？

“千万不要洗头洗澡，我洗了之后又严重了。”今年40岁的黄女士家住在象山区龙船坪，感染新冠病毒期间的她，退烧之后全身出汗，身上粘粘的，考虑到自己已经退烧，症状减轻，每天洗澡的她急忙洗了澡、洗了头。但是洗澡时，黄女士觉得有点头晕，于是匆忙洗完。“晚上我就头痛了，感冒的症状加重，全身乏力。”黄女士说。

不仅仅是黄女士，很多网友也支招，感染新冠病毒后千万不要洗头洗澡。

对此，桂林市妇幼保健院呼吸与重症医学科主任陈纯表示，从医学角度上说，感染新冠病毒后不能洗头洗澡没有依据，根据个人需要是可以洗头洗澡的。洗头洗澡之后感觉身体比较虚弱，可能是因为洗澡时受凉，或者水温过高导致的头晕等。

陈纯提醒，建议大家在洗头洗澡时注意水温适度，温差不要太大，保持热量平衡，洗完头要及时吹干。

## 失去的味觉嗅觉何时“回来”？

味同嚼蜡、嗅觉失灵……陈先生在桂林周边县城做项目。感染了新冠病毒后，即使过了半个月，他依然觉得吃什么东西都没有味道，咸、甜、苦等味道已经不能明显区分。用陈先生的话说，“就算菜里盐放多了，我也察觉不出来。”

陈纯表示，感染新冠病毒后，暂时失去味

觉或嗅觉是普遍的正常现象。原因是新冠病毒会损伤神经系统，导致味觉、嗅觉等功能的减退或丧失。陈纯建议，患者可保持口腔卫生，并进行嗅觉的训练，可闻一闻玫瑰花、柠檬等有刺激性的味道食物，这对恢复味觉、嗅觉有一定的帮助。另外，患者可适当补充维生素B，促进神经系统恢复。

## 全身乏力、易头晕怎么办？

李先生身高1.8米，平常喜欢健身，是个壮汉。但是感染新冠病毒后，李先生感觉身体比之前虚弱了很多，常常感觉全身乏力，且特别容易头晕。这可真把李先生给吓坏了，回想自己往日在健身房挥汗如雨的样子，他有些失望，没想到平常练得身壮如牛，如今却在病毒面前被击垮了。

罗彪峰介绍，新冠病毒对神经系统有一定损害，头晕就是神经系统受损后的表现。另外，新冠病毒还会损伤人体的免疫系统，人体的白细胞、淋巴细胞会减少，导致容易出现疲劳的情况。

罗彪峰表示，睡眠有助于体力的恢复，建议恢复初期应保持正常的作息时间，平日晚上10点半就应该卧床休息了。另外，恢复期间也不宜做剧烈运动，可选择步行，快走或者散步等以不劳累为主的温和型锻炼。如果特别乏力、虚弱，建议静卧为主。饮食应该以清淡为主，食疗方面，可吃雪梨、罗汉果、冬瓜莲子粥、山药、红枣枸杞、香菇木耳等，对体力恢复有帮助，建议少吃多餐。

## 如何避免“白肺”和复阳？

因为从网上了解到新冠病毒引发“白肺”的情况，家住临桂世纪大道的袁女士赶紧购买了一台血氧仪。另外，袁女士还担心自己会不会复阳。

陈纯提醒，并不是所有人都需要购买血氧仪。一般情况下，感染新冠病毒后抵抗力低下的患者容易患上病毒性肺炎，伴随发烧、咳嗽有痰、气促、胸痛等症状时，可用血氧仪进行检测，如指脉氧低于93%，容易出现“白肺”等情况，建议及时就医。通常，老年人尤其是有肝功能、肾功能异常、糖尿病、心脑血管疾病等基础疾病患者，更容易出现血氧过低的情况，需要警惕“白肺”。

针对袁女士对复阳的焦虑，罗彪峰表示，目前复阳的患者通常是年轻人。其中，一些患者在感染新冠病毒后不进行治疗，而选择“硬抗”。体内病毒没有彻底清除掉，拖个一二十天，检测时就会在阴性和阳性之间反复。建议市民在感染新冠病毒后还是要积极治疗，彻底消除病毒。如果坚持“硬抗”，容易发展为慢性病，对身体有损害，另外，尽管复阳患者的传染性比较弱，但只要核酸阳性，依然有传染的风险。

记者韦彦青



## 交房公告

尊敬的兴进颐景城业主：

我公司开发的兴进颐景城3栋、5栋、9栋住宅达到合同交房条件。

2023年1月10日交付楼栋为：3栋住宅；

2023年1月11日交付楼栋为：5栋住宅；

2023年1月12日交付楼栋为：9栋住宅；

业主需携带资料：

1 身份证或其他有效证件原件及复印件2份(如军官证、护照)；

2 购房合同及发票原件；

3《收房通知书》；

4 公共维修资金交还收据原件；

5 桂林银行卡原件和复印件(装修入住后的水费、电费代扣)；

6 对于未能亲临的业主，可委托代理人办理，所委托代理人除带齐上述材料，还需提供业主授权委托书及代理人身份证原件。

请以上业主携带交房资料到兴进颐景城销售中心旁办理交房手续。特此通知！预祝各位业主家庭幸福、万事如意！

咨询电话：0773-2679999

特此通知！

桂林润迈投资有限公司

2023年1月9日