

刀片喉咙、胸闷气短、腹痛……阳了出现这些症状怎么办？

泉州名中医 答疑解惑开良方

N海都记者 吴日锦 林良标 文/图

为什么体温才35.5℃？怎么腹胀感这么厉害？为什么阳了以后会胸闷气短……昨日,海都记者针对目前奥密克戎感染者出现的一些典型症状,采访了名中医、泉州中医院副院长阮传亮博士。

1 为什么有的阳性患者会有肚子疼、腹胀、消化不良的症状？

阮传亮:新型冠状病毒可能侵袭消化系统,出现腹痛、呕吐、食欲不振、腹泻等症状。但不是所有的肚子疼都是感染了新型冠状病毒的表现,饮食不洁、胃炎、肠炎也会出现肚子疼的症状。

腹胀,消化不良,除了新冠病毒侵袭消化系统外,还有许多是因为用了退热药特别是布洛芬,脾胃会受到影响,这类感染者可以吃点大山楂丸。这个中成药就只有三味药:山楂、炒神曲、炒麦芽。

如果不想吃药,也可以试试揉腹法。操作方法很简单,先将一手手掌平贴腹部肚脐上、剑突下的位置,接着绕肚脐行顺时针摩擦,以皮肤微微发热感为宜;摩擦的同时保持手掌对腹部有一个轻压的力气,以促进深层脏器蠕动,帮助消化。只要揉一会儿,肚子里就开始咕噜咕噜地叫——胃肠就又转动起来了。

2 为什么有些人会出现胸闷气短的症状？

阮传亮:许多感染者都会出现呼吸不畅、胸闷气短的症状,尤其是70岁以上的老年感染者。今天教大家一个俯卧位通气疗法,关键时刻能救命。

说白了,就是趴着通气。当然,这只是一种辅助方法,如果通过俯卧位通气疗法,不适症状依然没有改善,就要尽快到医院就诊。

3 为什么有的感染者后期会出现体温只有35.5℃的情况？

阮传亮:高烧之后,有可能身体体温调节功能仍然没有恢复正常,导致短暂性低体温的现象出现。

4 家里有人阳了,如何消毒才能更好地保护家人不受感染？

阮传亮:除了做好口罩防护,家里可以用艾条熏一熏,进行空气消毒。个人可以尝试做些艾灸或用艾叶泡脚。古代用艾作为防疫措施有两种方法,一是把艾点燃用其烟进行空气消毒防疫;二是通过灸相应的穴位增强人体免疫力。

5 “刀片喉”有没有什么良方？

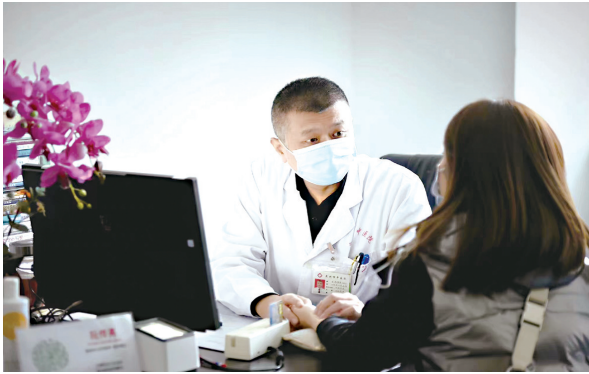
阮传亮:“刀片喉”是声门和声带周围的黏膜发生了充血水肿。中医看来,“刀片喉”是“热毒”从全身消退,而聚到咽喉局部的症状表现。

推荐两种方法。一是熊胆粉,熊胆粉是我国传统名贵中药动物四大药材之一,可用于惊风抽搐、咽喉肿痛、保肝护肝等方面。二是可以试试老成药六神丸。它的主要成分是牛黄、雄黄、麝香、蟾酥、冰片、珍珠等6味中药,具有清热解毒、消炎止痛的疗效,被称为中药抗生素。成人一般是10粒,一天三次。

6 恢复期如何调养身体？

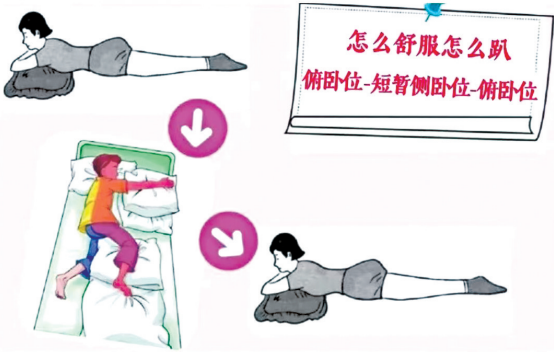
阮传亮:针对许多人阳康后状态差了很多,上个楼都气喘的现象,从中医角度看,恢复期的重点在于调补正气,给大家推荐一道有助于正气恢复的药膳——黄芪红枣乌鸡汤。但本食疗方较为温补,须在症状完全消失后再开始服用,以免邪气在体内停留不去。

“阳康”者仍要注意静养,条件允许的话最好能再休息两周,切勿熬夜加班、投身高强度的劳动、急于锻炼身体进行剧烈运动等等,以免发生急性心肌炎等意外。



泉州中医院副院长阮传亮博士正在问诊

俯卧位通气疗法



做法:每天至少趴够12个小时,可在一日内分段进行,每次2小时左右,累了就换个姿势或休息会。俯卧位姿势趴累了,也可以适当更换短暂的侧卧位,怎么舒服怎么趴。

注意事项:1. 俯卧位前2小时暂停进食;鼻胃管者需回抽出胃内残余量,可留置鼻肠管。2. 需要2~3个枕头:第1个枕头垫在前额下方,第2个枕头垫在胸部。3. 孕妇、肥胖患者、腹部伤口者,使用第3个枕头垫于髋部,尽量空出腹部避免受压。

黄芪红枣乌鸡汤

食材:黄芪30g,红枣5颗,生姜3片,乌鸡1只(2人份)。

做法:乌鸡洗净,切块、焯水放入砂锅,红枣去核,加入全部食材,再加足量的水大火烧开后关小火炖1个小时,加盐调味即可。

小寒不寒 抓紧洗晒

海都讯(记者 田米) 昨天是二十四节气中的小寒。民间有俗语“小寒胜大寒”,是说大寒时,阳气回升,反而没有小寒冷,也就是说二十四节气中,小寒是最冷的。但是咱们泉州今天的温度似乎不是那么应景——今天低层受偏东气流影响,湿度逐渐减小,在阳光的加持下,气温逐渐升高,午后大部分乡镇最高气温在18℃~22℃,以南安成功初级中学24℃为最高。

气象部门预计,今天低层转为偏北气流影响,泉州市以多云的天气为主,高温方面相较前一日略有上升,明天地面有弱冷空气南下,全市以多云间阴的天气为主,高温和昨日基本持平。

值得注意的是,今明两天大部分乡镇夜晨气温仍较低,市民朋友们要注意根据气温变化及时增减衣物,谨防感冒。

泉州市区天气预报

6日 多云 12℃~20℃
7日 多云转阴 12℃~19℃

厦门市天气预报

6日 多云 13℃~21℃
7日 晴转多云 13℃~20℃

漳州市天气预报

6日 阴 12℃~23℃
7日 阴 11℃~21℃

泉州市正骨医院骨伤科 被授予“创伤骨科ERAS示范病房”

海都讯(记者 刘薇通讯员 吴佳弘) 为进一步推动加速康复外科(简称ERAS)建设,推进骨外科人才培养和队伍建设,让ERAS更好地融入创伤骨科诊疗,让更多患者受益,近日,由国家骨科医学中心—北京积水潭医院主办的“2022北京医学会创伤学分会学术年会暨精E求精—创建创伤骨科ERAS示范病房”在北京召开。泉州市正骨医院骨伤科被授予“创伤骨科ERAS示范病房”,这也是福建省唯一获得授牌的医院。 本届北京医学会创伤

学分会学术年会由中华医学会北京分会秘书处与北京医学会创伤分会共同主办,主要围绕创伤骨科ERAS在围手术期应用和研究的最新进展进行探讨。泉州市正骨医院骨伤科上肢科医疗学科带头人郭颖彬主任受邀参加并发言,重点介绍了正骨医院创伤骨科以及ERAS创建以来,医院在ERAS团队建设、术前禁饮食、多模式镇痛、早期恢复、中医药治疗等方面取得的成绩,得到与会专家好评。 近年来,加速康复外科已经成为医学的快速

发展趋势。泉州市正骨医院自2019年以来,在院长陈长贤、副院长李炳钻倡导下,全院骨科专家的共同努力下,ERAS在骨科的应用和研究取得了不错成效。即专门成立了ERAS项目组,针对缩短围手术期禁食水时间、减少伤口引流管的放置、加强围手术期镇痛管理、术后康复指导、老年骨折快速通道等问题进行了优化与提升,设置了相应病种的ERAS临床路径,切实改善患者围手术期治疗体验,加快患者的术后康复。

体彩开奖公告		
中国体育彩票福建36选7第23002期开奖公告		
开奖日期:2023年1月5日		
本期开奖号码:06+12+16+19+25+34+35 32		
本期出球顺序:19+16+35+25+12+06+34 32		
奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	1注	5000000元
一等奖	1注	28720元
二等奖	18注	1505元
三等奖	361注	500元
四等奖	301注	50元
五等奖	529注	20元
六等奖	9267注	6元
幸运奖	0注	0元
本期销售金额:772864元。		
52951478.30元奖金滚入下期奖池。		
本期特等奖出自:泉州3505012551门店(1注)。		
本期兑奖截止日为2023年3月6日,逾期作弃奖处理。		
第23003期开奖时间:2023年1月5日20:10:00。止售时间:2023年1月7日20:00:00。		
中国体育彩票福建31选7第23005期开奖公告		
开奖日期:2023年1月5日		
本期开奖号码:03+07+18+23+24+27+29 10		
本期出球顺序:24+27+18+03+23+07+29 10		
奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	4注	5158元
三等奖	50注	1200元
四等奖	174注	200元
五等奖	4089注	20元
六等奖	33989注	6元
本期销售金额:1057288元。		
971049.05元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为2023年3月6日,逾期作弃奖处理。		
第23006期开奖时间:2023年1月5日20:10:00。止售时间:2023年1月6日20:00:00。		
中国体育彩票福建22选5第23005期开奖公告		
开奖日期:2023年1月5日		
本期开奖号码:03+12+13+17+21		
本期出球顺序:13+17+21+03+12		
奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	2注	8405元
一等奖	195注	50元
二等奖	2508注	6元
本期销售金额:84919元。		
0元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为2023年3月6日,逾期作弃奖处理。		
第23006期开奖时间:2023年1月5日20:10:00。止售时间:2023年1月6日20:00:00。		
中国体育彩票排列3(福建省)第23005期开奖公告		
开奖日期:2023年1月5日		
本期开奖号码:4 2 0 8 2		
投注方式	全国中奖注数	单注奖金
直选	8177注	138注 1040元
组选3	0注	0注 346元
组选3	31385注	550注 173元
本期销售金额:1056576元。		
1198296元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为2023年3月6日,逾期作弃奖处理。		
第23006期开奖时间:2023年1月5日20:10:00。止售时间:2023年1月6日20:00:00。		
中国体育彩票排列5第23005期开奖公告		
开奖日期:2023年1月5日		
本期开奖号码:4 2 0 8 2		
奖项	中注注数	单注奖金
一等奖	59注	100000元
二等奖	59注	500000元
合计	59注	500000元
本期销售金额:257945267.32元		
奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为2023年3月6日,逾期作弃奖处理。		
第23006期开奖时间:2023年1月5日20:10:00。止售时间:2023年1月6日20:00:00。		

更正公告

泉州市文楚电子商务有限公司(统一社会信用代码:91350582MA33WBGD8M)在2022年9月22日于国家企业信用信息公示系统(网址:https://www.gsxt.gov.cn/index.html)发布的清算组备案信息因人为操作错误注销原因选择“其他原因”,现更正为“决议解散”,债权人公告信息因人为操作错误公告内容选择“其他原因拟向公司登记机关申请注销登记”,现更正为“因决议解散拟向公司登记机关申请注销登记”,若因此而产生的一切法律责任及债权债务,由本公司全体股东承担。特此更正!

联系人:吴志伟 电话:18965752283
泉州市文楚电子商务有限公司清算组
2023年1月6日

遗失声明

晋江市阿骆扎伊国际贸易有限公司,因本公司在办理移交手续时,不慎遗失晋江市阿骆扎伊国际贸易有限公司橡胶圆形公章1枚。特此声明作废!

晋江市阿骆扎伊国际贸易有限公司
2023年1月6日