

“阳”后“脑雾” 依姆变得呆呆傻傻

医生提醒,感染新冠病毒后,“脑雾”发生率不低,需多种方法综合调理

N海都记者 林宝珍

今年63岁的福州陈依姆“阳”后,高热、咳嗽咳痰,伴剧烈咽痛和全身疼痛。经过十多天的对症治疗,她的症状慢慢减轻,咳嗽咳痰也明显好转,却留下了“脑雾”的后遗症,整天迷迷糊糊、无精打采的,做事情丢三落四,煮菜重复放盐,外出忘记锁门,要去超市买菜,走到楼下却不知道自己要干什么。

家人怕她出事,赶紧将她送到医院,住院治疗了两周,才慢慢恢复正常。

什么是“脑雾”?感染新冠病毒后“脑雾”了怎么办?让我们一起来看看福建省级机关医院神经内科林细康主任医师的介绍。



什么原因导致“脑雾”?
轻症患者也可能出现,或是病毒攻击破坏了脑细胞

在新冠出现之前,“脑雾”只是被用来描述慢性疲劳综合征等出现的注意力下降和执行力障碍,很少被关注。

去年4月,发表在《柳叶刀精神病学》杂志上的一项研究显示,多达三分之一的新冠患者病愈后存在精神健康和神经症状。该项研究还发现,“脑雾”不仅在住院的重症患者中出现,一些轻症患者也可出现。

“洗衣服的时候,把电视机遥控器丢进洗衣机”“坐在床边,记不起来自己是谁,在哪里,该干什么”“她在家休养了几个月,再回到岗位时,

难以胜任原来的工作”……国外有很多关于“脑雾”后遗症的描述。据权威统计,病情严重的患者,智商会下降8.5个百分点,相当于大脑老化10年。

目前,人们仍不完全了解“脑雾”的发病机制。有学者认为,新冠病毒可以破坏脑内的血脑屏障,病毒随后侵入大脑,破坏脑细胞,出现炎症反应,并诱发自身免疫反应,进而攻击破坏正常的脑细胞。澳大利亚的科学家发现,新冠病毒会在大脑中激活与帕金森症相同的炎症反应,有导致脑神经退化的风险。

什么是“脑雾”?

记忆力、执行力下降等“变傻”的感受

据林细康主任医师介绍,检查发现,“阳康”后的陈依姆血压、脉搏等生命体征都正常,但精神状态差,反应比较迟钝,近期记忆力减退,像100-7这样的简单运算都无法完成,让她画一个钟也有困难。

进一步检查的结果显示,脑电图没有发现异常,头颅磁共振除有少量陈旧的腔隙性脑梗死灶外,也没有其他异常。最后,医生考虑陈依姆是感染新冠病毒引起的认知功能减

退,也就是“脑雾”。

“严格意义上讲,‘脑雾’其实不是一种病,也不是一个医学术语,是大家用来描述记忆力下降、注意力不集中、思维迟钝、找词困难等的用语。”林细康表示,这是一种大脑难以形成清晰思维和记忆的现象,就好像大脑里笼罩着一层雾气一样模糊不清,故称“脑雾”,主要表现为注意力不集中、记忆力差、长期疲劳、精神不振等症状。

“刮油食物”最全清单 过年吃多了请收藏

N健康时报
光明网

春节期间,难免大鱼大肉吃多了,肠胃受不了,请收好这份刮油食物清单。

1. 苹果

苹果被称为“清肠之王”,老少皆宜,一年四季都可以吃到。

苹果的营养价值在于含有丰富的果胶、酚酸、黄酮类物质,如绿原酸、槲皮素、儿茶酚等,而且热量较低,每100克苹果仅有52千卡热量。有研究发现,经常吃苹果的女性,在总热量摄入相同的情况下,体重会更轻一些。

2. 山楂

山楂素为健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药,可促进脂肪分解,帮助消化,故而善消肉食,并被认为是养颜瘦身的上佳之品。

可以切成薄片用开水冲泡饮用,还可以煮熟后食用,少放点糖,山楂肉软软的,汤汁酸甜开胃。另外,熬山楂粥或者炖肉时放几片干山楂,都是非常明智的做法。

3. 甘蔗

甘蔗是“补冬”的好食物。它甘可滋补养血,寒可清热生津,尤其是吃了煎炒烹炸烧烤类的食物之后,喝点甘蔗汁正好能去去火。

4. 白萝卜

冬季,体内容易产生“内火”,表现为心烦失眠、口腔

溃疡、腹胀便秘等。这个时候,适当进食具有行气消滞、清热益胃的白萝卜,则能达到补而不腻的效果。特别是消化不良、腹胀胃酸时,可吃生萝卜。此外,萝卜子、萝卜叶、老萝卜根煎水服用,也适宜食滞腹胀之人。

5. 春笋

春笋低脂、低糖、高纤维,有“素食之王”的美称。其富含的果胶可延缓肠道对脂肪的吸收,增加对油腻的排出;其粗纤维有调节胃肠功能,促进肠道蠕动的作用。

春笋的吃法很多,如清炒笋丝、红烧笋片、竹笋炖猪蹄,还可以做成竹笋糯米粥、竹筒米饭等。

6. 春蕨

春蕨味甘性寒,有清热解毒、润肠下气、清肠通便的作用,因此常被称为“刮油能手”。

蕨菜口感鲜嫩,味醇滑爽,可清炒、凉拌,还可腌成酸蕨,晒成蕨干,高血压、高血脂、肥胖症患者可将蕨菜加入黑木耳、糯米做成粥吃,有减肥降脂作用。

7. 竹荪

竹荪含有生物碱、倍半萜和多糖等多种功能成分,药理研究表明,竹荪提取物具有减少腹壁脂肪的积存,即俗称“刮油”的作用,而且还有降血脂、抗氧化、增强免疫力以及保护肝脏、抗辐射等作用。

五款茶饮 解腻消滞

N央广网

春节期间,人们最日常的一项活动就是“吃”,但是吃多了,就有可能导致“吃撑”,引起腹胀、腹痛、腹泻、便秘、食欲不振等消化系统症状。此时,不妨自制一些解腻消滞的茶饮,减轻胃肠负担。

●苹果酸梅汤

材料:乌梅15克,茯苓15克,两个苹果,少许冰糖。

做法:把药材放在清水中浸泡半个小时后,放入锅中,用小火煮30分钟,然后把苹果切成块放入锅中慢慢地炖煮,出锅前放上几块冰糖调味。

●甘蔗马蹄甜汤

材料:甘蔗两小节,马蹄5个,桂圆5个,新疆大枣5个。

做法:甘蔗去皮切成小块,马蹄去皮一切为二,桂圆去壳,红枣洗净一切

为二。放入砂锅或搪瓷锅或不锈钢锅内,加水1000毫升,大火烧开后,转小火30分钟。有降血压、通便、清热解毒的功效。

●山楂陈皮茶

材料:焦山楂15克,党参10克,陈皮10克。

做法:先把药材洗净,然后一起放进锅里,用小火煮两个小时左右。

●洛神花茉莉茶

材料:三朵洛神花,三朵茉莉花。

做法:将洛神花与茉莉花放进茶锅里煮上15分钟。如果条件有限,可直接用沸水冲泡。如果想要口味更甜,可以放上几块冰糖。

●荷叶山楂普洱茶

材料:干荷叶15克,焦山楂15克,普洱茶10克。

做法:一起用沸水冲泡15分钟左右,胃寒的人最好选熟普洱,胃热的人适宜喝生普洱。