

“阳康”后,若还有8种症状 暗示身体还没有康复,你别不当回事

■ 图 图

随着放开政策的实施,前段时间全国多地迎来了第一波的“感染高峰期”,而到目前为止,多地的感染高峰也已经趋缓,之前的“小阳人”们现在也都变成了“阳康”,似乎“阳风”已经远去,人们的生活和工作也逐渐地恢复了正常。

“阳康”≠完全康复 有这些症状说明身体还未恢复 别不当回事

比较常见的症状:咳嗽。很多人在“阳康”之后都会咳嗽,正常状态下这种症状应该逐渐减轻,直至痊愈。如果咳嗽加重,或影响工作、休息等,就要就医了。

容易被忽视的症状:乏力。表现为很容易累,就是平时干一小时家务不觉得累,但是现在干五分钟就有点累,体力弱得让自己“吃惊”。

比较明显的症状:声音嘶哑。表现为说话的时候声音沙哑,或是猛一开口的时候声音发不出来,感到喉咙干沙,需要咳几下才能正常说话。

容易被误会的症状:嗜睡。表现为一直想睡觉,无论是白天还是晚上,就是喜欢睡觉,并且在睡醒之后,还是感觉困,但同时睡眠质量却不好。

很难联系在一起的症状:脱发。在梳头或是抚摸头发的时候,能够明显的感觉到头发掉的数量比平时多了不少,有些人严重的可能会出现“大把掉头发”的情况。

想象不到的症状:眼部疾病。眼睛出现睁不开、红肿、容易受到光线刺激、经常流眼泪、看东西模糊、眼周有红点出现、视网膜炎症、眼睛酸痛等等。

羞于启齿的症状:性生活力不从心。表现为性生活状态不佳,并且精子无论是活力还是质量都明显地不如之前了,对生育能力的影响明显。

感觉毫无关系的症状:变懒。

表现为“身心俱懒”,也就是不仅仅身体上不愿意动弹,甚至思想上都非常地堕怠消极,整个人从内到外就像是“一滩泥”一样。

如果自己“阳康”后,还留有以上的这些症状,说明身体没有完全康复,那么我们就要注意好好调理身体,争取尽早康复。

“阳康”之后 应该怎样调理身体?

①注意饮食营养

人的身体在经历过一场疾病之后,是需要“灾后重建”(修复受损肌体)和“剿灭余孽”(清除剩余病毒)的,而这就需要足够的营养,帮助修复身体,增强免疫系统消灭剩余病毒,组成更多抗体等。

但是要注意,这时候消化系统也比较虚弱,所以不能够大吃大喝,而是要吃一些高营养、易消化

的食物。

②注意作息规律

“阳康”之后好好休息,拥有足够的睡眠时间,将会节省并恢复大量的体力和精力,减少身体负担,这样机体就拥有更好的条件来加快身体恢复了,而免疫系统也更“有劲儿”去剿灭剩余病毒和产生更多抗体了。

③注意个人卫生与保暖

现在正值冬天,是呼吸道疾病的高发阶段,并且温度因素也更容易导致人体抵抗力下降,减缓身体恢复速率。

所以,我们还需要注意保持好个人卫生,避免再次感染病原体。还要注意保暖,避免着凉导致机体状态不佳,影响身体的恢复与健康。



“阳过”以后多久可以恢复夫妻生活?

■ 李 健

不知不觉中,我们走过2022,步入崭新的2023年,在这个特殊的岁末年初,很多朋友感受到了“渡劫”的经历,不知道大家的感受如何,反正我身边没有“阳过”的人数,是非常少了。

经历过后才知道,奥密克戎感染后,并不都能够轻松度过,很多朋友经历了高热,浑身疼痛,严重的咽痛,咳嗽,乏力虚弱等痛苦过程,有很多朋友虽然测试已经转阴,但却咳嗽,食欲不振,浑身乏力,思维混乱等问题仍然持续。

然而生活总归还是要继续。最近有不少读者朋友留言问:阳过了,也转阴了,要过多久才能过“夫妻生活”呢?带着这个问题,这篇科普文章就来和大家聊一下。

具体情况具体分析

和谐的夫妻生活是生活中保持家庭和谐、生活幸福的一大重要部分,在身体条件允许的情况下,保持规律的和谐的夫妻生活,对于保持个人的身心健康,也是非常重要的一个方面。对于近期疫情中的人们来说,在病毒感染的急性期,身体虚弱疲劳,还伴有疼痛、思维不清晰等症状的情况下,可能确实也真的很难提

起“性趣”。

随着病程的进展,大部分轻症患者都已经在7到10天内转阴,是不是测试“转阴了”,就可以恢复夫妻生活了呢?对于这一点,我们还是应该遵循“因人而异”的原则。如果本身就是症状较轻的朋友,在转阴后身体也没有遗留任何不适症状,感觉身体都已经恢复的差不多了,夫妻双方有意愿,当然是随时可以恢复夫妻生活的。稳妥起见,对于恢复良好的朋友,个人建议在抗原转阴后再等一周,如果身体状态仍然良好,病情没有出现反复,这种情况下恢复夫妻生活,就是很好的时机了。

还有一部分朋友,虽然抗原测试已经转阴,但仍然存在较严重的不适症状,例如胸闷气短,浑身乏力,虚弱疲劳等症状时,不宜进行夫妻生活。

还有一种情况需要注意的是,一部分体质较弱的朋友,虽然经过了7到10天后,抗原测试也已经转阴了,但这种情况下,建议还是应该多多地休息一段时间,再恢复夫妻生活。大量的实例已经证明,有些朋友在转阴后,因为生活上不注意,造成体力的过度消耗或受凉等

问题时,会出现病情的反复,再次出现发热、咳嗽,甚至是并发其他的细菌感染等健康问题,因此,在机体免疫力还没有得到充分修复的情况下,还是应该注意尽量减少可能会过度消耗体能的身体活动。

这4点注意事项要了解

首先是频次和强度的问题。在病毒感染过后的恢复期,还是应该适度控制夫妻生活频率,避免体力的过度消耗,而影响身体的整体健康,加大造成病情反复的风险;在活动强度方面,也应该有所把握,可以尽量地轻柔温和一点,避免过度激烈造成体力的过度消耗,进一步影响身体的修复进程。

其次还是要强调注意保暖的问题。现在全国多数地区都处于寒冷的冬季,即使家里有暖气空调,在活动过程中如果不注意,就有可能出现受凉等问题。我们的身体在与病毒斗争的过程中,消耗了大量的免疫力,处于较为虚弱的状态下,如果身体再受凉,就有可能导致其他病情的反复或感冒,流感等病毒侵袭造成的其他健康问题,因此,注意做好保暖,防止受凉,也是非常重要的一

个方面。

第三点需要注意的是,事前事后洗澡的问题。清洗干净后行事是非常良好的生活习惯,应该长期保持。但对于处于新冠感染后康复期的朋友们来说,洗澡当然并无不可,但同样也要注意水温、做好保暖,千万不要受凉受寒,如果因为洗澡受寒而导致病情加重,就真的得不偿失了。

最后还有一点,就是要注意事后的充分休息和调养。夫妻生活虽然算不上是特别剧烈的活动,但夫妻双方全情投入,身体的消耗也是比较大的,因此,在事后一定要注意多多休息,同时注意优质蛋白,不饱和脂肪,以及锌、硒等营养素的充分补充,通过健康营养的饮食,和充足的睡眠,来加速机体的修复,调整好身体的健康状态。

上述谈到的这一些,是对“阳过”以后的朋友,恢复夫妻生活的一点健康提醒,希望大家都能够身体更快地恢复健康,也希望大家都能够合理地安排好自己的日常生活,保持好身体的健康状态,也祝愿2023,我们大家的生活都能够更加美好!