



呼吸急促(气短)

新冠病毒感染后出现呼吸急促较常见。

对呼吸急促问题的建议：

可以尝试各种缓解呼吸急促的体位，以确定哪一种有效

俯卧位：腹部朝下躺平（俯卧）可以帮助缓解呼吸急促。

前倾坐位：坐在一张桌子旁边，腰部以上前倾，头颈趴在桌面的枕头上，手臂放置于桌子上，或者坐在椅子上，身体前倾，手臂放置于膝盖或椅子扶手上。

前倾立位：立位下，身体前倾，伏于窗台或者其他稳定的支撑面上。

背部倚靠立位：背靠墙壁，双手置于身体两侧，双足距墙约30cm，两腿分开。

注意出现以下情形需要及时就诊

- 轻微活动后即出现非常明显的气短，采用任何缓解呼吸急促的姿势后都无法改善。
- 静止时呼吸急促程度发生改变，且采用任何呼吸控制技术后都无法改善。
- 在某些姿势、活动或锻炼期间感到胸痛、心跳过速或头晕。
- 出现面部、手臂和腿部的无力，尤其是在一侧身体上出现。

咳嗽

咳嗽是机体重要的防御性反射，有利于清除呼吸道分泌物和有害因子。

对咳嗽问题的建议：

- 一般的轻度咳嗽可以不用治疗。
- 若痰多或痰不易咳出，可服用乙酰半胱氨酸、盐酸氨溴索、桉柠蒎胶囊、羧甲司坦等祛痰药。
- 如咳嗽以干咳为主，可以服用右美沙芬、复方甲氧那明胶囊、抗组胺药等。
- 在中医药方面，若伴有咽部疼痛或者咳嗽（尤其干咳为主），没有其它症状表现，可以服用荆防败毒散、银翘散、桑菊饮，以化热生津，润肺止咳，也可以采用刮痧等中医外治法。
- 若咳嗽严重、影响日常工作或睡眠，或持续3周以上，建议到医院就诊。

声音问题

新冠病毒感染可引起咽喉疼痛、刺激性咳嗽和咽喉部积痰的感觉，需要经常清嗓。还可能会出现声音微弱、带喘气声或沙哑，尤其是在医院使用过呼吸机后。

对声音问题的建议：

- 补充足够水分，全天少量多次进水，以尽量保持声音正常。
- 不要使声音紧张。
- 不要用耳语音量说话，因为这会使声带紧张，也尽量不要高声说话或喊叫。
- 吸入蒸汽（用毛巾遮盖头部后从装开水的杯中吸入蒸汽）10-15分钟，可以缓解干燥和滋润声道。
- 建议停止吸烟。

疼痛

新冠病毒感染及恢复的过程中，多会出现骨关节疼痛、肌肉酸痛、咽痛等疼痛表现。

对疼痛问题的建议：

- 对于关节、肌肉或全身疼痛，可以随餐服用扑热息痛或布洛芬等镇痛药。
- 对于咽痛，可以使用金喉健、薄荷含片等药物治疗。
- 良好的睡眠有助于减轻疼痛症状。
- 听放松的音乐或冥想也有助于缓解疼痛。
- 调整日常活动的节奏是控制疼痛的关键之一。
- 也可以采用热敷、刮痧等中医外治法。
- 若出现明显胸痛，应及时前往医疗机构就诊。

失眠

感染新冠病毒康复过程中可能出现入睡困难、睡眠时间短、眠浅、多梦等症状。

对失眠问题的建议：

- 有规律的入睡和起床时间。
- 确保所处的环境没有让你分心的事物，如过强的光线或噪音。
- 尝试在睡前一小时停止使用手机和平板电脑等电子设备。
- 尽可能减少尼古丁（例如吸烟）、咖啡因和酒精的摄入。
- 尝试帮助入睡的放松技巧，例如冥想、正念减压疗法、意念或沐浴、芳香疗法、太极、瑜伽和音乐等。
- 也可用中药泡洗等方法。

心悸

新冠病毒感染康复阶段，部分患者出现心慌、心悸的症状。

对心悸问题的建议：

- 此时应注意多休息，调节生活作息，保持充足睡眠。
- 加强自身营养，多摄入富含蛋白质和维生素的食物，提高机体抗病能力。
- 若心悸症状明显，每分钟搏动持续超过100次、小于60次，或出现不规则搏动，需警惕病毒性心肌炎的发生，建议及时去医院进行检查，以查明病因，并采取措施。

乏力

感到机体乏力或自觉疲乏，休息后未见明显缓解，是新冠病毒感染恢复期最常报告的症状。

对乏力问题的建议：

- 保持日常生活节奏规律、确定活动优先顺序、合理制定工作计划。
- 症状较轻而无呼吸困，常规进行基础疾病治疗的同时可适当予以补气药物的治疗，如百合、桔梗等药物补益肺气，宣畅气机。
- 若出现呼吸困难不能缓解，需及时前往医院就医。
- 可以采用泡洗等中医外治法，取生姜3片（约一元硬币大小）加艾绒5克、盐5克，共煮10分钟，加水至踝关节以上，控制温度在40-43℃，保持此温度泡洗约30分钟，每日一次。以微微汗出为宜，不可大汗淋漓。如果有心脏病，泡洗时间需要减半，切不可时间过久。若出现呼吸困难不能缓解，需及时前往医院就医。

吞咽问题

吞咽食物和饮料时感觉有困难，是因为帮助吞咽的肌肉可能变弱了。

对吞咽问题的建议：

- 吃喝时保持身体坐直，一定不要躺着吃或喝。
- 饭后保持直立（坐着、站着、走路）至少30分钟。
- 尝试不同质地的食物，可以选择较软、光滑或湿润的食物，或将固体食物切成非常小的碎块进食。
- 进食时应细嚼慢咽，不要狼吞虎咽。
- 吃饭或喝水时要注意力集中。
- 尽量选择安静的地方进餐。
- 避免在吃饭或喝水时说话。
- 如果吃完正餐感到疲劳，可在一天中少吃多餐。
- 通过刷牙和喝水保持口腔清洁。
- 如果在进食或喝水时出现咳嗽或呛噎，请向医务人员咨询，因为食物或饮料可能误入了肺部。

嗅觉味觉下降

对嗅觉味觉下降问题的建议：

如果出现嗅觉或味觉下降，建议进行以下尝试：

- 每天刷牙两次，确保口腔卫生。
- 进行嗅觉训练，包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香或桉树，一天两次，每次20秒。
- 试着在食物中添加香草和香料，比如柠檬汁和新鲜的香草。
- 大多数嗅觉味觉下降，会在新冠病毒感染后一个月内恢复。

来源：北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》