

新冠痊愈标准是能憋气40秒？ 真正的标准有这四条

最近，流传着这样的说法，“新冠病毒感染后就算已经转阴，憋气不足40秒就说明肺有问题”“判断阳后是否痊愈的标准是可以憋气40秒以上”……用憋气可以验证“阳康”后是否有肺损伤吗？

A

新冠痊愈标准是能憋气40秒？ 并无科学依据

“新冠痊愈标准是能憋气40秒”，这种判断方式其实并无依据。在国家卫健委发布的新冠诊疗方案中，对新冠病毒感染痊愈出院的评估标准，通常包括以下几个方面：体温、症状、影像学、核酸检测情况（第十版诊疗方案起不再要求），并没有提到“憋气”。而在2023年1月6日发布的新冠第十版诊疗方案中，也并未提到“憋气40秒以上是新冠痊愈的标准”。可见“憋气40秒以上”并没有被作为新冠痊愈的标准。

肺活量能反映肺部的真实状态吗？天津医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任冯靖在第二届“315+E”云打假健康科普晚会上指出，肺部健康评估涉及多方面，是比较复杂的体系，简单的憋气并不能反映肺部的真实状态。肺活量的变化和肺炎也没有明确的对应关系。

而且，每个人的肺部储备能力以及肺实质、气道弹性等情况也各不相同，这些因素都会影响肺活量的变化与差异。因此，憋气无论是用来判断新冠感染痊愈还是测试肺部健康，都不靠谱。

B

“阳康”后身体痊愈标准 记住是这四条

近日，北京佑安医院感染综合科主任李侗在接受采访时介绍，从诊疗方案来看：

- 第一，体温恢复正常3天以上；
 - 第二，症状基本消失或明显好转；
 - 第三，有肺炎症状的，在复查CT时，显示肺炎病灶已经明显吸收；
 - 第四，连续两天核酸检测阴性，或者Ct值≥35，或者3次抗原阴性。
- 满足上述条件可达到治愈标准。



C

憋气时间长短 不能反映肺部是否健康

大部分人觉得憋气时间长，就说明自己的肺部更健康，真的是这样吗？

扬州大学附属医院呼吸内科主任医师丁惠珍曾发文介绍，憋气时间长不等于肺部健康。呼吸的时候，是将空气中的氧气吸入体内，供给全身。而在憋气的时候，人体内的氧气含量将会急剧下降，只有消耗的，没有进入的。这就对人体的缺氧能力提出了考验，耐受程度越强，那么憋气的时间就越长；反之，就越短。也就是说，憋气时间的长短，只是代表着人体对于缺氧的耐受程度，并不能代表肺部是否健康。

所以，憋气的时间长，只是说明你的身体对于缺氧的状态耐受程度较强，但并不能如实反映肺部本身真实的状态。

D

憋气不是检测指标 不能反映肺部真实状态

用憋气这个方法，真的能测试肺部健康吗？

江苏省南京明基医院呼吸内科主任汪诚在接受采访时表示，“在专业上没有这样的操作。我们有专门的肺功能检测仪器。特别不建议老年人去做这个，他们中大多数肺功能本来就差，擅自尝试憋气测试，很可能会出问题的。”而患有肺部疾病的人，更不要尝试，汪诚医生举例说，有些肺气肿病人，可能会出现气胸。

“肺功能检测一般来说是给呼吸系统有毛病的患者做的，或者是术前用来了解肺功能状况等，在要求吹气时，需要6秒时间。而有些人连正常肺功能检测也不能做，比如肺大泡患者、心脏有问题的患者等。”汪诚医生表示，在肺功能检测中，憋气不是检测的指标。

江苏省南京市第二医院呼吸与危重症医学科副主任医师孙思庆2021年在接受采访时也表示，肺功能不好的原因有很多，而憋气能力并不能反映肺部的真实状态，对感染、疾病诊断的意义也不大，不能作为诊断标准。

已经开学了 “心理”还没准备好咋办

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

新学期已经开始了，可不少学生还没有做好心理准备，那么，他们需要从哪些方面进行调适，尽快适应新学期、新任务？日前，记者联系到了潍坊市精神卫生中心心理咨询中心副主任孟亮亮，请其给出相关建议。

渐进式调整作息

要做的第一步就是调整作息，与学校的作息同步。生物钟调整不是一朝一夕的事情，可采用渐进方式，每天比前一天晚上早睡，比前一天提早一点起床，不再熬夜或赖床。

养成良好的生活习惯

除了必要的学习外，学生要逐步远离电视、手机、游戏等，生活中也要逐渐减少零食饮料的摄入，适度增加体育锻炼，帮助学生更快地将自身状态从放假模式调整为上学模式。

接纳自身感受

当从安逸的居家生活切换到学校环境时，即使是熟悉的环境，学生身心仍然会自动地产生应激反应，比如焦虑、紧张、烦躁等不舒服的感觉，这都是正常存在的。对此，应坦然接纳。

合理应对负面情绪

如果负面情绪影响到了日常生活，学生可以选择适合自己的方法来调整。如积极暗示法，“开学了也挺好，可以见到同学了”“开学后，说不定会有好事发生”“终于可以和同学们一起玩了”……再就是用转移注意力，列出需要完成的一些事情，一件一件地去完成。或走到阳光下，看看绿树冒出新绿，花朵绽放出春天的信息，在阳光下跑跑跳跳，也非常有助于情绪的调节和心理的重建。

新冠病毒感染者 如何做好居家康复

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

感染新冠病毒后，有不少人处于居家治疗状态。那么，居家治疗时，如何做好健康监测？如何对症治疗？2月6日，记者联系到了我市疾控部门的工作人员。

新冠病毒感染者居家治疗时，应关注体温及症状变化，判断是否有进一步就医的需要。有慢性基础疾病患者可提前准备家用健康监测设备，如电子血压计、指氧仪等，对血压、脉搏、血氧饱和度等进行监测。当出现血压、脉搏过高或过低，血氧饱和度明显下降时，应及时就医。

新冠病毒感染者出现发热、咳嗽咳痰、咽痛、呼吸急促、乏力等症状，可按以下方法对症处理。

发热：一般体温超过38.5℃时需要服用解热镇痛药。对于退热药物效果不佳、存在退热药禁忌的患者，可进行物理降温。常用方法包括温水擦浴、使用退热贴等。

咳嗽咳痰：一般的轻度咳嗽可以不予治疗。中枢性止咳药物(如福尔可定、右美沙芬等)须在医生指导下使用。

咽痛：适度多喝水，可选择局部用药，剧烈疼痛可选择口服解热镇痛药，如果剧烈疼痛持续影响呼吸、无法进食，须到医院就诊。

呼吸急促：对于呼吸急促，且意识清醒，生命体征平稳、无气道梗阻风险的轻型或中型患者，可尝试俯卧位、斜坡侧卧位、前倾坐位、前倾立位、背部倚靠立位等方法适当缓解症状。须注意监测血氧饱和度和呼吸频率，早期识别重症并及时就医。

疲劳：疲劳是新冠病毒感染恢复期常见症状，通常表现为全面的身体的和精神疲倦感。保持规律生活节奏是应对疲劳的有效方法之一，推荐患者在力所能及的范围内活动，避免“过度疲劳”，随着体力的增强和症状的改善，可以逐渐提高活动水平。

分类广告

订版电话:8888315 13953667072

字画/酒水/礼品回收 商务/房产/婚介/招聘

回收字画、酒、闲置礼品13953660110

沿街商业楼出租

位置:文化路玄武街北100米,面积约1500平方米,价格面议。
联系电话:186 5360 7689

回收酒店、空调、制冷机组、电机、变压器、电线、电缆、仓库废旧物资!电话:13573606865

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司

红娘电话:8731886 微信:15689225798
女23文职26公务员28在编教师30个体房车女35短婚护士38开厂45电业局52机关房车男24国企27大学教师29军官房车33公务员38开公司豪宅豪车42民企男47在编教师房车52机关房车58机关干部

提示:本刊信息不作为承担法律责任的依据。