



# 专家支招“阳后”如何破解“脑雾”困扰

滨州日报/滨州网记者 张丹丹 通讯员 张莹莹



“阳”后的恢复期,我觉得注意力降低了,是不是出现了“脑雾”?这种情况会持续多久?”近段时间以来,有不少新冠病毒感染后的患者表示,自己“阳康”后感到疲倦、注意力下降。而在网上,“脑雾”相关话题也频频冲上热搜,引发讨论。

为此,记者走进滨州医学院附属医院神经内科,请相关专业人士为广大市民答疑解惑。

滨医附院神经内科主任王雪贞告诉记者,事实上,“脑雾”并不是一个医学术语或科学术语,而是新冠病毒感染后的一种常见感受,是一种“大脑模糊状态”,会给生活和工作带来比较大的影响。“阳康”后,大部分患者的“脑雾”症状都会逐步缓解。

王雪贞介绍,“脑雾”的常见症状主要包括:注意力不集中、记忆减退,思维语言表达能力下降、思绪混乱,工作效率低,意志力、决策力减弱,疲惫、劳累、焦虑、失眠等。

新冠病毒感染为什么会引发神经系统问题呢?“新冠感染导致神经系统受累的具体机制还不是完全清楚,目前认为主要是以下四个方面——是感染和感染后的高炎症反应或者自身免疫性损伤,这可能是神经系统严重受累的主要机制;二是病毒直接侵犯:新冠病毒可以破坏血脑屏障完整性,病毒直接进入大脑导致脱髓鞘或神经损伤;三是血管内皮损伤及高凝状态,新冠病毒与血管紧张素转化酶2(ACE2)受体结合,引起细胞因子风暴触发高凝状态的级联反应,导致静脉血栓、肺栓塞(PE)以及心、脑、肾的血管病变;四是肺或全身性功能障引起的代谢和神经系统并发症,比如低氧血症、多器官功能障碍导致的急性脑病。”王雪贞说。

王雪贞介绍,新冠病毒对神经系统造成的损害是比较广泛的,武汉的早期报告显示,36%的新冠肺炎患者存在神经系统症状。

新冠病毒感染还会出现哪些神经系统症状?王雪贞说,目前有很多患者因为各种各样的神经系统症状来就诊,包括“脑雾”、记忆力减退,还有很多患者出现头痛、头晕、味觉及嗅觉减退、失眠、肌肉酸痛、抑郁焦虑等症状。同时,神经系统疾病,如癫痫、脑卒中、意识障碍、脑病、痴呆、脊髓炎以及吉兰巴雷综合征(GBS)等的发病率也比以前要高。此外,新冠病毒感染也可能导致周围神经系统和自主神经功能紊乱。

“其实,‘脑雾’并非‘阳后’特有,工作、生活、家庭的长期慢性压力、睡眠缺乏、长期吸烟、酗酒、大量饮用咖啡、饮食结构异常等也会引发‘脑雾’症状。同时,患有慢性脱水、贫血、糖尿病、偏头痛、干燥综合征、甲状腺功能减退、老年痴呆等慢性躯体疾病、服用抗抑郁焦虑药物、孕期或更年期激素水平异常,也会导致出现头脑不清亮的感觉。”王雪贞说。

出现了“脑雾”症状该如何做?王雪贞说,要想破解“脑雾”问题,加快身体恢复,就要保持充足睡眠,提高睡眠质量;合理饮食,保持营养均衡;提倡低碳水化合物、高蛋白、高纤维的饮食结构,补足优质蛋白;设定合理目标,科学安排规划。同时,适当进行一些脑力锻炼,如尝试新的爱好、听广播、读书,也可以进行拼图、魔方、积木、棋牌或文字数字游戏等,帮助减轻“脑雾”症状;此外,还要保持良好的情绪。

“大部分‘脑雾’症状会随着时间的推移逐渐消退,所以大家不必过度担心。如果抑郁或焦虑比较明显,可以寻求心理治疗。当然,如果症状特别严重,尤其伴有头痛、眩晕、呼吸困难等症状时,还是需要及时就诊。”王雪贞说。

除此之外,王雪贞还提醒大家,目前正值冬季,是呼吸道传染病和感染性疾病的高发季节,同时春节期间人员流动性较大,会增加感染风险,因此,还是要对新冠病毒感染做到共同预防、科学防护,加强自我健康监测,降低“重阳”风险。

## 我市加快推进“体育公园城市”建设

2023年确保完成7处国家标准体育公园建设、50处小型或口袋体育公园建设

滨州日报/滨州网讯(记者 隆卫 报道)近日,记者在市委宣传部组织召开的“深入学习贯彻党的二十大精神”系列主题新闻发布会上获悉,自2021年市体育局提出创新打造全国首个“体育公园城市”以来,滨州体育公园建设工作取得了

亮眼成效。

其间,市体育局紧抓国家“十四五”时期建设1000个体育公园的重大机遇,向上争取到国家建设指标7个,个数位列全国第二(深圳8个)、全省第一。“体育公园城市建设”写入全市“十四五”时期国民经济

社会发展总体规划,市第十次党代会以及全市“两会”重点任务。经过一年的创建,全省体育公园建设工作现场会在我市成功召开,滨州建设经验在全省推广。

2023年,市体育局将加快推进“体育公园城市”建设,在确保完成

7处国家标准的体育公园建设任务基础上,以点带面,在全市铺开体育公园建设工作,完成50处小型或口袋体育公园建设,增强体育公园普惠性,让更多的人民群众共享滨州体育公园城市建设的成果,有实实在在的获得感和幸福感。

近日,邹平市公安局邀请邹平市中医院部分专家进警营,为民辅警开展健康义诊。

义诊中,专家们现场给民辅警量血压、测血糖、做心电图,并针对健康问题答疑解惑。同时,专家们以实际操作带大家领略中医特色传统疗法,助力民辅警做到未病先防。此外,专家们还开展了心理疏导活动,并为民辅警赠送了特制的安神静心香囊。

(滨州日报/滨州网记者 康墨摄影)



## 中医专家为民辅警义诊送健康

## “黑白同治”白癜风新技术产业化发展正式立项

滨州日报/滨州网讯(记者 郭刚 通讯员 刘俊亮 报道)近日,中国高科技产业化研究会在北京组织召开“中国高科技产业化研究会‘黑白同治’白癜风临床研究成果评价会”。会上,专家组一致认为,该技术科技含量高,医学和社会价值巨大,临床疗效达到国际领先水平,应加快产业化转化和全球推广;中国高科技产业化研究会为该技术出具科研成果评价报告,并对其产业化发展项目正式立项,“黑白同治”白癜风新技术产业化发展和国际化推广进程全面启动。

据了解,滨州海白白癜风医院自主研发的“黑白同治”白癜风新技术先后被纳入国家火炬计划项目和省科技攻关计划项目,获得国家发明专利和中医药非物质文化遗产保护,并荣获山东省科技进步奖等奖励。“黑白同治”白癜风新技术自2009年被国家中医药主管部门在北京人民大会堂面向全国推广以来,已帮助数十万患者获得康复,服务范围遍及全球120个国家。

中国高科技产业化研究会是由王大珩、王淦昌等著名科学家发起,中国科学技术协会主管的一级行业

协会,承担着国家高科技实现产业化的重任,近年来一直致力于中医药重大科研成果挖掘和产业化发展工作。

滨州海白白癜风医院是我国中医药治疗白癜风领域的领军机构,历经28年发展,整体研发实力、技术水平、服务能力等均居全国同行业前列。近年来,该院在科学研究、特色优势培育、人才培养、特色诊疗技术等方面形成了独特优势,医院先后投资兴建了国内先进的白癜风实验室和制剂中心,保障了对患者多元化健康需求的服务能力,具

备了产业化和国际化竞争优势。

中国高科技产业化研究会为“黑白同治”新技术立项扶持,实现了科学研究、医疗服务与产业化发展相互结合,通过发挥各自优势,全面提升白癜风疾病课题研究的层次和科学成果应用水平。

今后,海白白癜风医院将利用中国高科技产业化研究会的资源,在国内外开展技术培训,打造服务国际市场的“核心战队”,尽快把优秀的中医药技术推广到“一带一路”沿线更多国家,造福更多白癜风患者。

## “业务院长”春节坐班问诊 为就医患者送去健康福利

滨州市中心医院与胡集镇卫生院成立县域医疗“服务共同体”,精准下沉医疗资源,改善基层群众就医体验

滨州日报/滨州惠民讯(通讯员 王丙强 王迅 吴迪 报道)“张大夫,没想到你大年初五还能来,经过你的多次治疗,我的膝盖(症状)明显好了。在卫生院就能享受到大医院名医专家的服务,真是我们老年人的福利啊!”1月26日,在惠民县胡集镇卫生院骨科名医基层工作室,65岁的邵大爷激动地对来自滨州市中心医院的专家张磊说。

今年是张磊连续第2年春节假期期间在胡集镇卫生院值班、带班。胡集镇老龄人口众多,很多老年人由于儿女常年在外地打工导致去城里就医不方便。为把优质医疗服务送到广大群众家门口,改善基层群众就医体验,作为市派“业务院长”和挂职副院长,张磊带领市中心医院帮扶团队精准下沉、主动作为,全力提升基层卫生院医疗服务水平。

据了解,2021年5月,滨州市中心医院与惠民县胡集镇卫生院成立县域医疗“服务共同体”,在人、财、物各方面给予卫生院倾力支持,彰显了公立医院的公益性。帮扶团队入驻胡集镇卫生院后,依托市中心医院强大的平台资源,精确对标“三提升”工程,主打“医疗”牌,先后指导协助卫生

院建成了骨科、脑血管病科两个市级医基基层工作室,骨病健康、消化道肿瘤早诊早治两个县级消化专家工作室;积极发挥名医效应,共建成骨科、高血压、糖尿病专科、脑血管病科、普外科、消化内镜中心、皮肤美容科6个特色专科;指导卫生院医生成熟开展了无痛胃镜检查术、24小时动态心电图分析、复杂肿瘤探查切除术、四肢骨折内固定装置取出术及肩膝关节腔注射治疗等15项新技术新项目。

其间,帮扶团队组织业务学习培训讲座25次、教学查房18次,培养基层业务骨干12人,形成了“以名医带名科、以名科铸名院”的良性循环,提升了胡集镇卫生院的诊疗能力和服务水平。在市中心医院帮扶专家团队的指导下,胡集镇卫生院顺利通过2022年度全国“优质服务基层行”评审。

下一步,滨州市中心医院帮扶专家团队将积极协助胡集镇卫生院打造惠民县域医疗次中心,推动当地基层卫生健康事业取得新发展,努力探索城乡医院对口帮扶长效机制,把更多高品质的医疗健康服务送到基层群众身边,为更高水平富强滨州建设贡献力量。

## 2023年版重点管控新污染物清单将于3月1日起施行

新华社北京1月26日电 记者从生态环境部获悉,《重点管控新污染物清单(2023年版)》将于3月1日起施行。

清单由生态环境部会同工业和信息化部、农业农村部、商务部、海关总署、国家市场监督管理总局等部门联合印发。根据有毒有害化学物质的环境风险,结合监管实际,经技术可行性和经济社会影响评估,清单明确了14种类重点管控新污染物及其禁止、限制、限排等环境风险管控措施。

新污染物是指排放到环境中具有生物毒性、环境持久性、生物累积性等特征,对生态环境或者人体健康存在较大风险,但尚未纳入管理或者现有管理措施不足的有毒有害化学物质。我国是化学物质生产使用大国,加强新污染物管控工作,是深化污染防治、保护国家生态安全的必然要求,对于防范环境与健康风险意义重大。

下一步,生态环境部将会同有关部门,扎实推动清单中各项环境风险管控措施落地见效。

## 世卫组织报告:反式脂肪危害数十亿人健康

新华社北京1月26日电《参考消息》26日登载德新社报道《世卫组织报告警告反式脂肪危害数十亿人健康》。报道摘要如下:

世界卫生组织23日发布报告说,在全球80亿人口中,有超过50亿人的食物中含有工业生产的有害反式脂肪。这个总部设在日内瓦的联合国机构说,其目标是在2023年底前消除某些食品中的这些不健康成分。

据介绍,埃及、巴基斯坦和韩国是受反式脂肪相关健康问题影响最严重的国家。世卫组织总干事谭德塞说:“反式脂肪没有已知的好处,而且存在巨大的健康风险,会让卫生系统承担高昂的成

本。”他说:“反式脂肪是一种致命的有毒化学物质,不应存在于食物中。是时候彻底摆脱它了。”

根据世卫组织的数据,反式脂肪每年导致50万人因心脏病过早死亡。该组织指出,20年前开始采取行动的丹麦见证了心血管疾病发病率的下降。

反式脂肪是天然或加工食品中可能出现的不饱和脂肪酸。在加工食品领域,通过水解油来生产人造黄油等固体脂肪时会生产反式脂肪。对植物油进行热处理也会产生反式脂肪。含有大量反式脂肪的食品包括烘焙食品、糖果、炸土豆制品和即食食品。

## 德专家称人类移植猪心脏研究已进入“最后冲刺阶段”

新华社柏林1月26日电(记者 杜哲宇)德国慕尼黑大学医院的研究团队近日表示,人类移植猪心脏研究正处于“最后冲刺阶段”,估计两年可投入应用。

据了解,研究团队试验了多个品种的猪,最终选择了来自新西兰的猪并对其进行基因改造,使其体重保持在70到90公斤,这样它的的心脏对人体来说不会太大。

领导这一团队的著名心脏外科专家布鲁诺·赖夏特对德国媒体介绍,经过基因改造的猪的心脏要先在狒狒身上进行试验,达到相关标准后才可进行人体移植研究。2018年,赖夏特研究团队在英国《自然》杂志上发表报告说,他们将经过基因改造的猪的心脏移植到狒狒体内,狒狒接受

移植后最长存活时间达六个月。

2022年1月,美国马里兰州医学专家进行了全球首例将经过基因改造的猪的心脏移植到人体的手术。接受手术的一名57岁的男性心脏病患者,他在手术后存活了约两个月。

异种器官移植被认为可以缓解人体器官捐献不足的难题。德国器官移植基金会数据显示,德国2022年有869人捐献器官,和2021年相比减少6.9%;捐献器官数量2662个,较2021年下降8.4%;捐献器官中,心脏有312个。而根据欧洲移植组织的数据,截至2022年底,德国将有超过8500人等待器官捐献,其中近700人等待心脏捐献。

## 保健康防重症 人人都是第一责任人

## 医生支招“阳康”人群科学运动

新华社长沙1月27日电 近期,一些新冠病毒感染者在转阴后的恢复期中出现了体能下降的情况。相关医生建议,“阳康”人群要在身体机能恢复后才能开始运动,并且要把运动的强度、时间、种类和频率,科学锻炼,才能逐步恢复体能。

对于没有基础疾病的人,感染新冠病毒康复以后,什么时候可以开始运动?湖南省人民医院骨科医学中心关节外科主任王靖说,新冠病毒感染者康复后三周内不宜运动,要好好休养。三周以后,没有基

础疾病的“阳康”人群可以在进行身体评估后,进行一些低强度运动,包括四肢伸展运动、散步、瑜伽练习、核心肌肉力量练习等,每次运动时间以30分钟为宜。

王靖提醒,重症新冠病毒感染者康复后,需要进行完整的运动测试和心肺功能检查,检查结果一切正常后方可进行适度的运动,并且运动前要先检查心率、血氧、血压等指标,避免运动风险。

中南大学湘雅二医院重症医学科医生余波建议,“阳康”人群需要观察自己在运动时和运动1个小时

后有没有异常感觉,运动后第二天有没有出现呼吸困难、心率异常、过度疲劳。如果出现这些情况,应该暂时停止运动。对于有心脑血管疾病的患者,康复后过早地进行运动往往会加重心脏负担,甚至诱发心机。

湘雅二医院呼吸与危重症医学科副主任医师肖奎说,寒冷天气下,有肺部基础疾病的“阳康”人群容易出现咳嗽等症状,这些患者在康复后,可以检查一下肺部情况,比如到医院查一下胸部CT。有肺部基础疾病的新冠病毒感染者在康复后要

注意保暖,戒烟限酒,在康复后的三个月内不宜进行激烈运动。

中南大学湘雅三医院儿科主任医师杨明华告诉记者,对于感染新冠病毒的孩子来说,如果没有基础疾病,一般两至三周之内体会慢慢恢复。家长可以让孩子在三周后开始进行一些低强度运动,此时还是应该避免让孩子进行激烈的对抗型运动。一般情况下,家长可以在一个月后让孩子完全恢复之前的运动量,并且适当给孩子补充优质的蛋白质和维生素。

(新华社记者 才 姚羽)