

转阴后为啥还一直咳？关于咳嗽的10个问题

1、感染新冠病毒后为何会咳嗽？

答：感染后咳嗽，主要是由于病毒损伤了气道黏膜，黏膜下神经暴露导致平滑肌反应性增强，容易出现气道收缩。

2、浓痰咳不出去怎么用药？

答：如果是干咳，用一些对症的止咳药就可以。如果有痰，早期是白色泡沫痰，后期出现黏痰甚至黄浓痰，一般主张用化痰的药。

如果咳嗽几天痰的颜色由白色变成了黄色，痰量增加，出现了浓性痰，有可能是出现了合并细菌感染的情况，也可以用一些抗生素治疗，一般3到5天就可以。

3、转阴后为啥还一直咳嗽？

答：感染新冠后，像奥密克戎变异毒株主要在上呼吸道，身体的免疫细胞会集聚到这里来消灭病毒。而免疫细胞完成任务后也会自然代谢死亡，连同被病毒破坏的细胞，都成为体内的垃圾。气道里容不下这么多东西，呼吸道就会分泌一些黏液，形成痰液，通过咳嗽把它排出去。

4、多长时间咳嗽会消失？

答：有人两三天咳嗽就会消失，有人需要三五天。实际上，咳嗽是一个康复的过程，是打扫“战场”、修复气道的过程。恢复慢一点的人也不用太担心，根据经验，一般都会在十四天内康复。

5、一直咳会不会引发肺炎？

答：咳嗽和肺炎是不同的概念。咳嗽仅是疾病的症状，不是一种疾病，咳嗽可以由多种原因引起。咳嗽本身不会引起肺炎。当病毒细菌等病原体仅累及上呼吸道时，通常就会出现咳嗽。而当炎症累及下呼吸道，就可能发展成为肺炎。咳嗽也是肺炎最常见的临床表现之一。

6、哪些措施可以应对咳嗽不止？

答：建议多喝水、多休息、避免劳累，饮用蜂蜜水或用枇杷膏、梨等熬制的汤，以及给环境加湿等，有利于缓解咳嗽。如果想咳嗽，但身边没有水，可以尝试反复吞咽。同时，要避免吸烟，远离污染及有刺激性气味的环境。此外，也可对症服用镇咳药物。

7、咳到什么程度需要去医院就诊？

答：如果咳嗽影响了生活、睡眠等，建议及时到医院呼吸科就诊或线上问诊。如果出现咳血（痰中带血）、夜间或改变体位时咳嗽加重，咳大量黄脓痰，或咳嗽超过3周时，建议去医院就诊。

8、孩子发烧咳嗽，需要马上去医院吗？

答：如果孩子虽有发烧咳嗽等症状，但精神挺好，可以在家继续观察、对症处理。但是出现发烧持续3天以上没有好转；咳嗽加重，影响到日常生活和睡眠；还有一部分孩子喘息、呼吸增快，甚至呼吸困难，有明显的声音嘶哑等，要及时就诊。

9、咳嗽严重时平躺可以吗？

答：咳嗽严重时平躺，呼吸道分泌物容易积聚，会加重咳嗽。可考虑垫高头部，将头颈和背部从高到低同时垫高，比如用两个枕头，头部枕头横放，背部枕头竖放，呈T字形，这样有利于呼吸通畅、咳嗽排痰。

10、哪些人群要避免用力咳嗽？

答：不要光凭嗓子用力咳嗽，这样不仅不能有效清理呼吸道分泌物，还会导致咽痛、声音嘶哑。尤其有脑血管破裂、栓塞或血管瘤病史者，更应避免用力咳嗽。

来源《人民日报》

之前了解什么是新生儿黄疸，那我们该如何预防呢？宝丰步行街北头东侧陈君霞诊所陈医师的给我们提出了指导意见：

1、首先采取母乳喂养。因为母乳有轻泻作用，可以促进胎粪排泄，减少肠道胆红素重吸收。同时，可预防各种感染，如败血症等。

2、避免引起红细胞破坏的因素如防止“上感”不用退热药等，可以预防蚕豆黄的发生；积极治疗脐炎、脓疱疮、臀红等，防止发展为败血症引起黄疸等。

3、积极预防新生儿甲型肝炎、风疹、单纯疱疹等感染，新生儿应避免应用与胆红素竞争肝酶的药物如：薄荷、磺胺、维生素K等；母亲为肝炎携带者时，应在生后注射高效丙种球蛋白或乙肝疫苗；胆汁淤积引起的，可用三黄汤；母乳引起的（少见），只要暂停几天母乳就行了；胆

道闭锁等应用手术治疗。

4、对早产儿，应提倡早喂奶，母乳喂养。早产儿生理性黄疸可适当延长，有的可达3周。如仍不退，应注意是否有高胆红素血症，为防止核黄疸或败血症，应早到医院就诊。

5、对不明原因的黄疸延长，应当以早期发现，早期治疗。陈医师说，对于出现黄疸采取的主要治疗措施有：

1、降低血清胆红素。可用蓝光灯照射、活跃肝酶药物、换血疗法等方法。

怎样预防新生儿黄疸？

感染新冠后如何养胃

目前，感染新冠人数逐渐增多，其症状大多表现在上呼吸道，但是胃肠道症状的表现者大有人在。同时，大家在发病的过程中或多或少会有消化道方面的症状，那么该如何应对呢？下面，河南省周口市中医院郭海军医生给大家讲解有关知识。

脾胃属中焦，脾脏在五行属土。土能生养万物，属后世医家所说的“后天之本”，脾主升，主运化。主升主要是能升水谷精微，主运化主要是能运化水谷精微至五脏六腑和四肢百骸。胃主降，能降浊气及腐熟谷物，所以脾胃的一升一降对我们人体至关重要。它不仅关系着疾病好转的快慢，也会关系到愈后的症状。

有些朋友从开始发病就说：“我一开始发烧就呕吐，吃啥吐啥，喉咙疼，啥也吃不下，还拉肚子。”如果平时经常怕冷胃寒，建议用生姜红糖大枣煮茶，如果痰多者去红糖，先稍微调理一下肠胃，待不呕吐腹泻了，

再糜粥自养。所谓的糜粥就是煮得稍烂的粥，容易消化。大多数人认为：与病毒斗争这么厉害，又是吐又是拉，又是发烧又是出汗，身体现在很弱了，吃点好的补补吧！这种观点是错误的，目前患者的身体依然是有表邪，机体需要正气抗邪与表，不能同时顾护于里，如果多吃不易消化实物，加重脾胃负担，都用力去消化了，哪还有力量去祛除表邪？所以，此时依然要求饮食宜清淡，煮粥现在可以用雪梨山药加小米或大米煮粥，要求依然是煮烂。待病毒十去七八，仍需要调理脾胃，后期大多都会有咳嗽、咳痰等症状，中医讲“脾为生痰之源，肺为储痰之器”，所以，脾胃的调养在后期依然重要，可以用茯苓、百合、琵琶果、山药煮茶煮粥均可。

总之，脾胃的功用在感染新冠后会起到一个枢纽的作用，只有养得好，才会带来出其不意的效果。

来源《周口晚报》

冬日晒太阳有哪些讲究？

中医认为，阳气就好比人体的卫士，阳气充足就可以抵御外邪入侵。

冬阳一寸值千金，要想在冬日预防疾病增加免疫力，最简单方便的方法是日光浴。阳气虚弱的人、先天不足的人、有慢性病的老人，这三类人尤其要常晒。冬季，晒太阳最佳时间为上午9时至10时、下午3时至4时，可暴露四肢和面部的皮肤于阳光下，每天晒半个小时左右。

晒太阳很简单，但晒对太阳可不那么容易。

中医认为，“头为诸阳之首”，是阳气汇聚的地方。百会穴位于头顶正中，为各经脉气会聚之处，能通达阴阳脉络，连贯周身经穴。所以晒太阳时，一定要让阳光晒过头顶，以通畅百脉、调补阳气。人体腹为阴，背为阳，且督脉、足太阳膀胱经均分布在后背，所以晒晒后背有助于补充阳气，调气血。

俗话说“寒从足下起”，阳虚体质的人一年到头腿脚都是冷冰冰的，这种情况最应该晒晒腿脚。阳光可以带走腿脚的寒气，还能加速钙质吸收，预防骨质疏松。手心有一个重要的穴位——劳宫穴。经常晒劳宫穴，可

以起到舒缓疲劳、促进睡眠、强心益气的作

用。晒太阳有益健康，但过度晒太阳同样会伤身体。阳光中紫外线过强会伤害眼睛，增加白内障发生风险，因此晒太阳时建议戴副墨镜。如果阳光照射时间长、强度大的话，建议适当涂抹防晒霜。

阳光照射后易出汗，应及时补充水分。发热患者或患有严重心脏病、出血性疾病的老年人谨慎晒太阳。如果在晒太阳过程中出现头晕、恶心等不良症状，应立即停止。

来源：人民网

