



# 新冠感染后食欲不振怎么办?

唐旭东

世界卫生组织5月5日宣布,新冠感染不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”,这并不意味着新冠感染作为全球健康威胁已经结束,但要从应急管理过渡到与其他传染病一同管理。

近期新冠感染者有所增加,有些“未阳”的人“查漏补缺”感染了,临床表现类似流感症状;也有个别人此前“阳过”又“二阳”了,症状较轻,都是轻型,表现为轻微咽痛、低热等。最近的消化科门诊经常会有新冠感染后食欲不振的康复期患者前来就诊,有的持续较长时间没有恢复,严重者甚至出现消瘦,也有新感染后出现食欲缺乏的,接下来我们就谈谈新冠病毒感染后食欲不振的问题。

## 肠道功能失调是新冠感染后患者食欲缺乏的主要原因

为什么新冠感染后一部分患者会出现食欲缺乏?

其一,从中医学脏腑理论、五行理论看,肺属金,脾属土,土生金,肺为脾之子,若六淫邪气、时邪疫毒侵袭肺及皮毛,肺气壅滞,则“子病犯母”,引发脾胃运化功能失调,则易出现食欲缺乏;另肺与大肠相表里,肺热下移大肠,患者常合并出现便秘、腹泻,这加重了患者的食欲缺乏。消化道犹如一条河流,若下游堵塞,则上游会出现满溢,患者除了出现便秘之外也有大便溏泻的,都是肠道功能失调的表现,会影响到食欲。

其二,现代研究认为新冠病毒可攻击胃、十二指肠、直肠腺上皮细胞导致炎症反应,尚有报道新冠长期后遗症与肠道菌

## 没胃口 没食欲



群失调有关。另外,大部分患者感染新冠后会或多或少地服用非甾体类抗炎药、广谱抗生素及其他对症治疗药物,这些药物也可能引发胃肠道不良反应而影响食欲。

## 新冠感染后食欲不振要辨证施治

新冠感染后食欲不振如何治疗?

其一,对于新冠后的食欲缺乏患者,中成药要辨证使用:口干、口苦、大便黏腻不爽、舌苔厚腻的患者,可服藿香正气滴丸(软胶囊)、枫蓼肠胃康颗粒;每因情绪烦躁、易怒出现症状加重的患者,可服气滞胃痛颗粒或逍遥丸;面黄、乏力、餐后腹胀的患者,可服健胃消食口服液、香砂六君丸、香砂

平胃颗粒等中成药。

此外,《伤寒论》提供了一张热病后期,余热未清,致气津两伤的方子——竹叶石膏汤,患者热退后会出现食欲缺乏、恶心呕吐、心烦、乏力、口干、睡眠差、消瘦,舌红苔少,可请中医大夫辨证处方施药。对于喝不了汤药的气虚或气阴两虚患者,可西洋参片泡水代茶饮,以上辨证用药,建议患者前往医院就诊,听从专业医师的建议。中医还可采用推拿按摩、针刺以及艾灸足三里。

其二,西药治疗方面可尝试补充益生菌制剂调节肠道菌群;补充消化酶助消化。对于新冠后长期进食不好的患者,容易出现缺乏维生素,身体越来越虚弱,更容易受到外界病原体的侵袭。应适当检查、在医生指导下补充维生

素,如维生素B、维生素C等。

## 新冠感染后饮食起居也有大讲究

新冠感染后饮食起居如何调适?

一是新冠后的日常调护很重要,要注意规律作息,保证充足的睡眠。

二是饮食清淡,避免生冷、辛辣及油腻食物。这其中要避免两个误区,一部分患者认为新冠后由于长期进食不足,缺乏营养,而急于“大补”各种大鱼大肉,反而欲速而不达。另一部分患者正好相反,什么都不敢吃,整日喝粥和面汤,出现营养不良。笔者认为不要走极端,还是要有“中庸”的思想。

《黄帝内经》记载:“病热当何禁之?”也就是说得了热病有什么禁忌?回答“病热少愈,食肉则复,多食则遗,此其禁也”,意思是患了热病快要好时,吃肉会使病情反复,吃太多,会使热邪遗留,病不容易痊愈。这就是热病的禁忌。所以新冠感染后不要急于吃过多的肉,容易加重胃肠负担,造成病情反复。

另一方面,也不要整日只喝“清汤寡水”,这种饮食本身就让人无食欲,而且毫无营养价值,建议根据个人病情恢复情况,进食鸡蛋羹、粳米粥、发面馒头以及适量肉末、清蒸鱼等来保证充足的热量和营养,正如《黄帝内经》有句话说得好:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”

三是要放松心情,克服焦虑情绪,防止“肝气犯胃”。

最后,提醒新冠后食欲缺乏的患者,若自行口服中成药及饮食调护后不能缓解,建议及时就医,以免延误病情诊治。

## 快讯 KUAIXUN

## 心电测量“黑科技”亮相2023北京科技周

本报讯(记者 刘喜梅)5月20日,第29届全国科技活动周主场活动暨北京科技周在北京启动。本届北京科技周以“热爱科学 崇尚科学”为主题,由科技部、中央宣传部、中国科协主办。

展会上,由百洋医药集团投资的创新企业五维康自主研发的十二导“飞碟心电图仪”精彩亮相。据介绍,十二导“飞碟心电图仪”是一款心电图测量“黑科技”,其根据“十二导一体化电极”设计,达到医疗级心电图标准,可检测心肌缺血,如有异常能及时预警,并有专业医生线上诊疗。“飞碟心电图仪”轻巧便携,单人手持即可测量,并自动生成心电图报告。该设备无需外接电源及耗材,可满足患者居家、外出等多场景心电图测试需要。值得一提的是,“飞碟心电图仪”作为一款具有医疗级准确性的一体

化、便携式心电图仪,不仅保障了测量心电图的准确性和筛查病种的全面性,也解决了普通人不会操作、单人无法完成心电图监测的难题,让医用级心电图真正进入家庭。

另据了解,五维康“飞碟心电图仪”是百洋医药集团在创新孵化领域增添的又一创新成果。作为以科技创新为驱动力的健康产业集团,百洋医药集团以“生态化创新”战略为指引,以优化医疗场景、解决未被满足的临床需求为出发点,持续发力创新成果投资孵化,在创新药、高端医疗器械和技术转化平台三大赛道培育了一系列创新企业,涵盖人工心脏、医用直线加速器、医用高真内窥镜、重大疾病早筛和药物伴随诊断等多个创新领域,已涌现出一批自主知识产权、具有技术壁垒的创新产品。

## “高营养素密度食物”清单发布

本报讯(记者 陈晶)5月18日,由中国营养学会指导、新华网主办的第二届“518中国营养节”在全民营养周期间如约而至。活动以“科学营养,营养中国”为主题,针对国民当下进阶的营养需求,倡导“免疫进阶,优选营养素密度高的食物”,并首发《高营养素密度常见食物推荐》清单,推荐了牛里脊、西芹、黑米等30种高营养素密度食物。

中国疾病预防控制中心营养与健康所科技处处长何丽表示,建议在满足食物多样化的基础上,多吃营养素密度高的食物,尤其是老年人、处在发育期的孩子、孕妇乳母等特殊人群,这是提升免疫力的一种便捷方式。

《中国居民膳食指南(2022)》所倡导的核心信息。

中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康教授通过直播为国民科普“营养素密度”的概念,并解释了这份食物清单“选拔”背后的三个原则:一是单个营养素密度高,二是整体营养价值高,三是常见常吃的食物,尽可能方便所有人使用。

中国疾病预防控制中心营养与健康所科技处处长何丽表示,建议在满足食物多样化的基础上,多吃营养素密度高的食物,尤其是老年人、处在发育期的孩子、孕妇乳母等特殊人群,这是提升免疫力的一种便捷方式。

## 延伸阅读

# 新冠“二阳”来袭如何应对?专家支招划重点

本报记者 刘喜梅

近期,许多网友纷纷晒出自己抗原检测呈阳性的照片,表示自己已“中招”,甚至有些全家一起“中招”。“二阳”来袭让大家产生深深的担忧,短时间内是否会再次出现大量人群感染?

对此,北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明教授表示,虽然我国新冠病毒感染人数最低值有抬头的趋势,但不会再次出现非常大规模流行的局面。在风险升高的情况下,李燕明建议大众减少去人群密集场所。针对包括新冠在内的呼吸道传染性疾病,李燕明提醒要做好两个方面的防护:一是戴口罩,防止飞沫传播;二是管理好双手,注重手部清洁。

## 早诊早治,高危人群需警惕重症发生

新冠病毒处于不断变异的过程中,

整体体现传染性增强、侵袭力降低,同时随着时间的推移人体内的保护性抗体水平逐渐下降,二次感染的风险不容忽视。对此,李燕明表示,虽然现阶段新冠病毒感染对于健康的年轻人危害较小,感染后症状不明显或轻微,但是对于肥胖者、老年人,尤其是患有基础疾病的老年人还是应该引起注意,他们是发展成重症的高危人群。

针对高危人群如何避免发展成重症,李燕明强调,做好防护是应对新冠感染的第一要义,但是如果不幸发生感染,早治疗至关重要。“现在有很多抗新冠病毒的药物,对于有可能发展为重症和危重症的人群,一定要早期用药。此外,还要加强监测,因为新冠感染的症状并不稳定,因此需要密切观测症状和体征的变化,早期发现问题,早期进行处理。”

李燕明提醒,出现以下症状要引起重视、及早就诊:如果温度高于38.5℃(高热),且已超过三天温度得不到有效降低;有明显的呼吸急促、憋喘(呼吸困难)的情况;患有基础性疾病的人群出现基础疾病加重;出现新的需要引起重视的症状,比如意识状态下降,不能正常进食等。

## 新冠抗病毒药物筑防线,遵医嘱用药有两大前提

今年1月,国家传染病医学中心组织编写的《新型冠状病毒感染患者抗病毒治疗专家共识》正式发布,强调了早期抗病毒治疗的重要性,提出要抗病毒药物应用时机的关口前移,原则上应尽早使用口服新冠抗病毒药。

对于新冠抗病毒药物的使用,李燕

明提醒,在关注药物有效性的同时,安全性更加不容忽视,一定要遵医嘱规范用药。提及具体的做法,李燕明表示,用药前要和医生沟通好两件事:是否患有其他基础性疾病,近期或长期用药情况;是否是肝肾功能不全患者。

李燕明介绍,新冠感染的高危人群包括慢性病患者,他们通常需要长期服用药物治疗原有的基础性疾病,因此在服用新冠抗病毒药物时需要考虑药物之间相互作用,选择合适的药物。同样还有肝肾功能不全患者,在选择新冠抗病毒药物前要和医生沟通清楚自身的身体情况,由医生判断使用的药物以及剂量等,遵医嘱规范用药、保障用药安全,同时注意肝肾功能的监测。这是因为,肝肾功能不全容易导致药物代谢减慢,在体内更容易积蓄,增加药物不良反应和副作用的风险。

## “环渤海神经外科重症学术会议”在津召开

本报讯(记者 张原李宁馨)5月19日至20日,第八届环渤海神经外科重症学术会议在天津生态城召开。该活动由天津市医学会、天津市赵以成医学科学基金会主办。

学术会上,来自天津医科大学总医院、北京天坛医院、北京协和医院、复旦大学附属华山医院、四川大学华西医院、浙江大学医学院附属第二医院、福建医科大学附属第一医院等30余家医院的专家教授,结合神经外科学肿瘤、功能、血管、创伤

及神经重症、护理等多领域最新研究进展及自身研究方向发表主题演讲。会议同期还举办了慢性硬膜下血肿治疗进展培训班。

据了解,承办此次会议的天津大学新城医院是天津医科大学总医院首批互联网医院医联体成员单位,现已形成以神经系统疾病治疗为主要特色的医疗体系,在颅脑创伤合并多发伤等危重症的监护和救治、脑血管病的溶栓治疗和介入治疗、脑肿瘤的显微外科治疗等方面已具有较丰富的临床经验。

## 医学新知 YIXUEXINZHI

## “核导弹”或成内分泌肿瘤诊治新“利器”

近日,复旦大学附属肿瘤医院举行了上海首例PRRT临床试验启动仪式,这将为神经内分泌肿瘤治疗再添一把“利器”。

PRRT疗法是指肽受体放射性核素疗法,其原理是利用生长抑素类似物与生长抑素受体特异性结合,将“核导弹”——镥177-DOTATATE引入体内并特异性地对肿瘤细胞实行精准打击,在肿瘤细胞内发挥生物治疗和肿瘤内照射的双重作用,进而达到杀灭肿瘤的效果。

接受PRRT临床试验的患者王女士今年58岁,被诊断为直肠神经内分泌肿瘤伴直肠系膜、肝脏弥漫性转移2年多,先后经长效奥曲肽治疗、肝转移动脉介入栓塞治疗,疾病进展后联合索凡替尼靶向治疗,目前疾病仍然进展。复旦大学附属肿瘤医院神经内分泌肿瘤多学科首席专家陈浩教授会诊后建议,患者可采用镥177-DOTATATE治疗,希望将“核导弹”引入患者

体内后,实现内照射,精准杀死肿瘤细胞。

陈浩介绍,神经内分泌肿瘤是一种可以长在除头发和指甲之外身体任何部位的恶性肿瘤,近些年呈现较快的发病趋势。临床上,首选治疗方式为手术。相较于传统药物治疗,PRRT疗法具有其独特的优势。大多数神经内分泌肿瘤细胞表面生长抑素受体呈现高表达,这也是PRRT疗法中最关键且最核心的治疗靶点。目前,国外多项临床试验均显示,PRRT疗法在胃肠胰腺神经内分泌肿瘤中都有很好的疗效。相关临床研究数据显示,与长效奥曲肽相比,镥177Lu奥曲肽能使疾病进展或死亡风险大幅降低79%,肿瘤缩小的比例达到16%~30%不等,总生存时间延长12个月以上。

这是王女士PRRT治疗的第一次,根据方案需要4次这样的治疗,每次间隔时间为6~8周。(王懿辉)

## 医学人文 YIXUERENWEN

# 穿越生死的陪伴

梁琳

“今天又有60多个病人挂了号。”老师王玥说,带着我们忙碌而有条不紊地开始了门诊。一个普通的周四,也是我每周固定跟师门诊的日子,却成了一个不平常的门诊日。

这时,同门师姐告诉我,一位我们都十分熟悉的老病人裴先生昨天给她打电话,说没法来就诊了,要退号。师姐一问原因才知,裴老的儿子前几天突然去世了,老人一下子没有了看病的心情,师姐劝慰了半天,并一再叮嘱老人,说他的病情需要定期复诊,还是要坚持,还表示王院长(王玥曾任北京中医医院副院长,编者注)会根据他的身体状况调整治疗,我们都愿意帮他共渡难关,加上儿媳也一再劝着他来复诊,所以那天一大早裴老还是坚持着来了门诊看病。

一进诊室,裴老就情绪低落地说起了事情的经过:儿子今年44岁,知名大学毕业,刚刚拿下高级工程师职称,出事那

天儿子本来已经回到家,因为把职称证书忘在了车里,就回去取,结果就再没能回来……

“白发人送黑发人,真是大让人难过了。”王院长轻轻拍着他的胳膊安慰着裴老,劝他保重身体。考虑到裴老的情绪和心理可能会对身体状况造成影响,王院长专门调整了药方,特意加入了疏肝解郁的药物来缓解他精神上的伤痛,又怕他精神低落一个人办理手续不方便,又细心地嘱咐师弟陪着他出去缴费、拿药。

无独有偶,还是同一天上午的门诊,刚刚看完裴老,另一个老病人颜女士也来到了诊室。以前的她总是人未至,声先到,还有轮椅先到,而轮椅上坐着的是她的爱人李先生。夫妻俩都是将近六十的年纪,患有慢性肝病,也都是跟裴老先生一样在王院长这里看了一二十年的老朋友。

意外的是,这次是女儿陪着颜女士来的门诊。一进门,她就开始掉眼泪,说爱

人今年二月初突然去世了,她怎么都接受不了这个事实,尤其是以前她总是陪着先生来看病,这次就剩下她一个人,看到王院长和我们几个一刹那,触景生情,所以没能控制住情绪。从2022年她的爱人李先生肝癌复发,病情随之加重,只能靠轮椅出行,颜女士一直悉心地照顾,推着轮椅带他来看病。李先生患有肝硬化、肝癌,但通过坚持不懈地复查治疗,病情一直得以控制,王院长也算是陪着他闯过了一道道的难关。每次李先生病情有变化,颜女士总会比他本人还着急,常是含着泪跟王院长沟通,夫妻俩感情很深。

王院长劝慰着颜女士,“您都尽力了,没有留下遗憾,老李他脱离病痛,也是一种解脱,现在你自己一定要保重身体。以前都是顾着老李,现在你可以多关爱自己了。”中午看完门诊,已经是12点多了。我离开诊室却看到裴老一个人依然坐在代煎室门口等着取药,见他神情落寞,我忍

不住走过去陪他聊了两句。

“您一定要照顾好自己,回家要按时吃药,下次按照约定的时间再来复诊。”得知他还没有吃中午饭,我又告诉他医院门口有几家不错的饭馆,嘱咐他先去吃了饭再回来等也不迟。聊了几句后,裴老的精神头明显好转了一些。我看着他走出医院的背影,心里却仍有一丝不放心。

人生如逆旅,从呱呱坠地,我们就是人生这条单行线上的旅人了。长大后,周围人慢慢地离去总像在提醒我们,要珍惜健康和自由,珍惜活着的每一天。

许多老患者在复查的多年里,渐渐与负责医治他的医生成了老朋友,按时来门诊,短哲相聚,除了叙述病情,也总会聊聊生活。

医生对患者的帮助和陪伴是重要的,反之,患者对医生来说,又何尝不是如同老友一般的珍贵。多年交往,医患早已建立起深厚的友谊,这种不是亲人胜似亲人的感觉甚至能穿越生死。老病人的去世或者老病人家里的变故,都会让我们感同身受。以后有一天我们老了,也会从医生转变为患者,患者总是期待被善待、被呵护,而医生也要尽全力、重关怀。新患者会成为新朋友,老患者与我们有老交情,愿坚固的友谊能穿透岁月的沧桑、击败病魔的无情,陪伴我们走好人生的每一段路。

(作者系北京中医医院主治医师)