

疾病防控



记者观察

“阳康”体检套餐来了 康复后 要不要做个体检

■ 指导专家

福建医科大学附属协和医院健康体检中心行政主任 王国平 主任医师

福建医科大学附属第一医院健康管理及全科医学中心 谢群芳 副主任医师

餐,价格从几百到千元不等,体检项目包括血常规、CRP(C反应蛋白)、肺部CT、心电图、心肌酶、肝功能、肾功能、免疫功能等检查项目。出报告最快2个工作日,慢的要7个工作日,与机构及具体检查的项目相关。

阳康患者陈小姐,前几天就去体检机构做了一个阳康体检,“一直感到乏力,人每天沾床就睡,不知道有没有问题,看到网络上会说沉默性缺氧、一会说病毒性心肌炎、一会说白肺的,还是去做一下检查放心”。

“很多人都是第一次感染新冠,而感染后出现的许多症状也可能持续一段时间,这个时候许多患者就会出现一定的焦虑情绪,比如咳嗽一直不好怀疑肺部炎症,人乏力,自行服药后担心药物肝损,夜尿频多担心肾损等。有了体检套餐,一是缓解医院科室压力,二是也是缓解患者的焦虑心理。”谈及推出阳康体检的初衷,福建医科大学附属协和医院健康体检中心行政主任王国平主任医师表示。

“新冠后期,最常见的症状是胸闷、气喘、乏力、咳嗽、咳痰。这些症状可能会持续1~3周,有个较长的恢复期。”福建卫生报健康大使、福建医科大学附属第一医院健康管理及全科医学中心副主任医师谢群芳表示,因此,不少人想要做个体检换安心。

体检淡季 有基础病的人不妨做个常规体检

“对于阳康后无症状的普通人群而言,阳康体检其实没有太大必要。”谢群芳表示。预防、治疗、康复,是疾病全过程干预的三个环节。体检属于预防,是从健康人群中发现问题,针对的也是普通正常



人群。“阳康体检”本身具有普适性,但缺乏针对性。

谢群芳认为,阳康体检最大的意义是引起人们对自身健康的重视,“特别是有高血压、糖尿病等慢病人群以及60岁以上的老年人,不妨趁这个机会做个全身常规体检。可选最基础的套餐——腹部B超、心电图、血常规、尿常规、大便潜血试验、生化全套+CRP检查、1年以上没做过肺部CT的可增加肺部CT检查。这些检查基本可以反映身体现在的情况。”

记者也了解到,虽然各大机构

推出了阳康体检,但总体而言,目前接待的人次都比往年要少很多,害怕交叉感染,二次感染是人们不愿去做体检的原因。

王国平表示,目前是体检淡季,不一定非要是阳康人群,普通人群也可在这个时期补上去年没做的体检。且为了减少二次感染,可提前在“福建医科大学附属协和医院”公众号上预约(门诊选择体检中心即可),体检结果可在公众号上查询,如有疑问,协和医院健康体检中心也开通了电话咨询热线,方便患者咨询。

提醒:症状较明显首选阳康门诊

“一般新冠病毒感染后一周左右,症状可逐步缓解,身体情况会逐渐好转,但如果这一阶段患者的胸闷、胸痛、心慌等症状无改善,反而加重,应引起重视,尽快就医。比起体检中心更建议去正规医院的阳康门诊。”谢群芳提醒,阳康门诊有专门的医生根据每个人不同的情况开出不同检查,可以解读报告并开药,给出诊疗调理建议,更专业也更有针对性。且部分体检机构出报告时间较慢,可能会延误病情。

此外,家里如果有指脉氧仪,测得血氧饱和度低于93,或者平静状态下每分钟呼吸超过30次、心跳120次以上,有心慌胸闷气促表现,可能有转危重症的迹象,应及时到医院就诊。

当然,如果你只是有一点咳嗽或不适,但就是不放心,又约不到肺部CT,那么,谢群芳推荐,先做一个CRP+血常规,以及肝功能全套检查,一般就可以发现异常情况,省钱且出结果快。如果各项指标都正常,就不用再进行下一步检查,如有异常再做肺部CT等检查明确病因。

□ 本报记者 刘伟芳

近日,全国各地多家公立医院和私立医疗机构,陆续推出“阳康体检套餐”,包括肺部CT、心电图、心肌酶、肝功能、肾功能、免疫功能等检查项目。目的是“预防新冠后遗症检查”或者查看身体恢复状况。

根据所含项目不同,套餐价格从不足百元到3000元不等。

对于绝大多数居家隔离的新冠感染者而言,“阳康”后,到底是否需要体检筛查?

各大机构推出新型体检套餐

记者在网上随机查找了几家推出“阳康体检套餐”的医疗机构,发现公立医院、私立体检机构均有推出。

项目最少的仅仅是单次肺部CT检查。绝大多数机构为体检套

最近,很多“阳康”患者总结自己的变化:

“非常健忘!整个人反应迟钝、疲惫乏力”

“脑袋晕乎乎的,记忆力下降、工作效率低”

“开车时注意力无法集中,一直犯困”

“让本不聪明的脑袋雪上加霜”

通俗说就是:感觉变傻了!

还有人问:好像脑子里被蒙上了一层雾,这症状不就是“脑雾”?

新冠和“脑雾”有关系吗?

“脑雾”并不是一个医学术语,而是对一类谈不上症状的感的描述。先说结论:阳康后,大部分的“脑雾”症状都会逐步缓解。



记性差、反应迟钝、注意力下降 为啥我阳康后“感觉自己变傻了”?

□ 漫画 钊铭

其实,早在新冠出现之前,“脑雾”就已被用来描述慢性疲劳综合征等状况时出现的注意力下降和执行障碍。主要包括:



思维和反应迟缓、模糊、混乱



精神感到疲劳,注意力不集中



或无法集中注意力做一件事情等一种或多种表现。

目前,尚无研究能够明确新冠和“脑雾”之间的因果性。但可以推测出,感染新冠带来的身心疲乏虚弱,也会让我们在一定程度上出现“脑雾”的症状。

如何缓解新冠后出现的“脑雾”症状

1 合理摄入一些膳食补充剂,例如-GPC(甘磷酰胆碱)。

2 保持良好的睡眠+合理的饮食+科学的锻炼,可改善记忆力及其他“脑雾”症状。

3 感染前接种疫苗、增肌减脂,感染后及时抗病毒治疗,以及足量饮水、增加蛋白摄入。

所以,不要怕自己“变傻”!大部分“脑雾”会在1个月至1年之内逐步缓解。



觉得自己变笨了,很有可能是身体在提醒你
需要休息,
不妨放慢生活节奏,好好休养。

你的身体,比你更爱自己!

