

退休传染科医生传授心得:面对如今的奥密克戎真的不必过于恐惧

“抗疫,运动加一点医学常识就够了”

不要忽视身体锻炼

1988年,上海人因为生吃毛蚶导致甲肝大流行,尹红当时所在的医院里人满为患。“病人多到两个人挤一张床”,直到今天她对当时的场景还记忆犹新,“忙得跟什么似的,我们也不怕,穿着隔离衣进病房就是了。我们医院还收治过霍乱患者,也没有如临大敌。该做的保护措施做好,平时注意个人防护就可以了。”

尹红说,相比很多疫病,我们在面对如今的奥密克戎时真的不必过于恐惧。“一方面要做好预防,保暖御寒是首要的,但同样不可忽视身体锻炼。”疫情三年,她一直坚持跑步健身。或者,应该这样说:疫情三年,并没有打乱她常年跑步的习惯。

早些年,尹红的先生被公派前往日本,她随同前往。“很多日本人有健身跑的习惯,我也开始跟着他们跑。”回国后,她将跑步的习惯保留了下来,后来在亲友的鼓励下又开始跑马拉松。迄今为止,她已经参加了89个马拉松赛事,最近的一个是上月举行的2022上海马拉松,这名68岁的阿姨跑完了全程。

“疫情三年,我没有耽误过一次跑步。顶多就是国外和国内很多省市的比赛不能参加了。”今年春天上海封控期间,她就在家中院子

里围着车跑。“转个10公里,用了两小时!”这个速度对于她而言显然太慢了,要知道,她2013年第一次参加半马就跑进了2小时。一等到可以出门活动,尹红就恢复了在小区跑步的惯例,决心把昔日的速度找回来。

尹红建议,大家可以通过快走的方式锻炼身体。“快走一个小时,保证10分钟左右走上一公里,一周走上五天,同样也可以起到强身健



尹红参加马拉松比赛 /受访者供图

体的作用。运动可以增强免疫力,这不是一句空话。像我们常年跑马拉松的人,平时连感冒都很少。重要的还是要动起来,你因为害怕感染躲在家里面,但单靠防是防不住的。”

不幸中招也要保持乐观

在锻炼身体的同时,作为一名退休医生的尹红也希望大家不要过度担忧。上周日,由她和一些跑友组

建的追光运动营举办了年会,这个运动营的主旨就是帮助更多盲人走出家门。让她觉得遗憾的是,一些营友因为担心被传染而缺席了活动。其实但凡有一些基本的医学常识,就知道奥密克戎并不侵犯肺部。而相反,即使普通感冒也可能侵犯肺部导致肺炎,尹红的父亲就是因普通感冒引发肺炎去世的。

“很多人是会有恐惧,这没有办法。毕竟我们前期封控了这么久,现在放开了,不是光靠医生专家说几句话就可以消除这种长期积累下来的恐惧的。”尹红说,“(恐惧)这是必须要经历的一个过程,到什么时候不怕了?就是当你身边的人都感染过一轮了。这个时候你就知道,原来奥密克戎真的就和感冒一样嘛,不吃药也会好的。”

如果不幸中招,也要尽量保持乐观。“如果你精神负担太大,可能导致症状加重。”但她也强调,一旦三天以上不退烧,尤其是在吃了退烧药仍然不起作用的情况下,还是要去医院。“拍个片子,看看肺部有没有问题。就怕肺部感染,因为肺部有了炎症的话烧是不容易退的。如果体温往下走,那就别怕了,你就在家呆着,多喝水,多休息,一周就好了。一般来说,只要体温不超过38.5℃是不会肺部感染的。”

68岁的尹红虽然在年龄上属于“高危人群”,但长期运动的她对于自己的身体状态非常自信。“我不会特意去一些高风险的地方,但我也不会因为怕感染而禁锢自己。我昨天参加了年会,今天就去了长兴岛。简单说,就是该怎么生活就怎么生活。我觉得疫情已经让大家失去了三年宝贵的时间,现在是时候享受正常的生活了。你看看,世界杯赛场多热闹!希望我们都能尽早调整好自己的心态,用平常心去对待这件事情。”



凯迪拉克CT5

豪华运动 格调之选



CT5

CADILLAC



扫码进入凯迪拉克数字展厅
400-820-1902

广告