

警惕转阴后的这 9 种情况！

来源：人民日报微博

转阴后 9 种常见遗留症状 什么情形要就诊？

01 呼吸急促（气短）

以下情形及时就诊：

轻微活动后	→	非常明显气短 采用任何缓解呼吸急促的姿势后都无法改善
静止时	→	呼吸急促程度发生改变 且采用任何呼吸控制技术后都无法改善
某些姿势、活动 或锻炼期间	→	感到胸痛、心跳加速或头晕
出现手臂和腿部无力,尤其是在一侧身体上出现		

【小贴士】一般情况下缓解呼吸急促的建议

尝试各种缓解呼吸急促的体位,以确定哪一种有效:

- ①腹部朝下躺平(俯卧)。
- ②坐着,身体前倾,手放在腿或椅子扶手。
- ③前倾,伏于窗台或者支撑面。
- ④背部倚墙,双足距墙约30cm,两腿分开。
-



02 咳嗽

以下情形及时就诊：

严重影响 **持续 3 周 +**
日常工作或睡眠

伴有发热持续不退,或喘闷,或乏力,或有大量的浓痰等状况

【小贴士】一般情况下对咳嗽问题的建议

- 1.一般的轻度咳嗽可以不用治疗。
- 2.服用对症止咳药物治疗。

