

### 03 乏力

以下情形及时就诊：

乏力伴有 呼吸 困难  
不能 缓解

#### 【小贴士】一般情况下对乏力问题的建议

1. 症状较轻微而无呼吸困难:在对基础疾病进行常规治疗的同时,可适当予以补气药物进行治疗。
2. 泡洗等中医外治法:温度控制在40~43℃,保持此温度泡洗15~20分钟,每日1次。



### 04 失眠

如果一直没有改善  
寻求专业医生帮助

#### 【小贴士】对一般失眠问题的建议

1. 有规律的入睡和起床时间。
2. 确保所处的环境没有分心的因素,如过强的光线或噪音。
3. 尝试在睡前1小时停止使用手机和平板电脑等电子设备。
4. 尽可能减少尼古丁(例如吸烟)、咖啡因和酒精的摄入。
5. 尝试帮助入睡的放松技巧,如冥想、正念减压疗法,意念或沐浴、芳香疗法,以及太极、瑜伽、音乐等。



### 05 疼痛

以下情形及时就诊：

明显胸痛 剧烈头痛

#### 【小贴士】一般情况下对疼痛问题的建议

1. 对于关节、肌肉或全身疼痛:可以随餐服用对乙酰氨基酚或布洛芬等镇痛药。
2. 对于咽痛:可以使用金喉健喷雾剂、薄荷含片等药物治疗。
3. 头痛:可选用川芎茶调丸或通天口服液等。
4. 良好的睡眠有助于减轻疼痛症状。
5. 听放松的音乐或冥想也有助于缓解疼痛。



提醒：用药前请遵医嘱或看说明书