

## 06 心悸

以下情形及时就诊：

**本身有心脏基础疾病**  
(冠心病、心衰等)

感染后出现 **心率加快、胸闷、胸痛、气促等**，可能是原有冠心病加重

发生**缺氧，呼吸、心率加快，心慌**

**静息心斑**

每分钟  
持续 **>100 次**

每分钟  
持续 **<60 次**

心脏**不规律搏动**

### 【小贴士】一般情况下对心悸问题的建议

- 1.多休息，调节生活作息，保持充足睡眠。
- 2.加强自身营养，多摄入富含蛋白质和维生素的食物，以提高机体抗病能力。



## 07 声音问题

**长时间没有好转**

**请咨询专业医务人员的意见**

### 【小贴士】一般情况下对声音问题的建议

- 1.补充足够水分，全天少量多次进水，以尽量保持声音正常。
- 2.不要使声音紧张。
- 3.保持空气湿润，可以缓解干燥、滋润声道。
- 4.停止吸烟。



## 08 吞咽问题

**进食或饮水时  
出现咳嗽或呛噎**

**请向医务人员咨询**

(排除食物或饮料有可能误入肺部)

### 【小贴士】一般情况下对吞咽问题的建议

- 1.进食或饮水时保持身体坐直，饭后保持直立至少30分钟。
- 2.尝试不同质地的食物。
- 3.进食时应细嚼慢咽，不可狼吞虎咽。
- 4.进食或饮水时注意力要集中，尽量选择安静的地方进餐。
- 5.如果进食完整餐感到疲劳，可在一天中少食多餐。
- 6.保持口腔清洁。



## 09 嗅觉、味觉下降

**持续 3~4 周  
仍无恢复**

**建议口腔科、耳鼻喉科门诊就诊评估**

### 【小贴士】一般情况下对声音问题的建议

- 1.每天刷牙两次，确保口腔卫生。
- 2.进行嗅觉训练，包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香、桉树等，每天两次，每次20秒。
- 3.试着在食物中添加香草和香料，比如柠檬汁和新鲜的香草。



来源：健康中国《新型冠状病毒感染中医药防治问答(第一版)》、北京协和医院、北京安定医院等