



“非典”病人

康复
指南

赵霖 / 杨明会 / 蔺桂瑞

瓮长水 / 毛雨生等著

9-62

人民体育出版社

“非典”病人康复指南

赵 霖 杨明会 蔺桂瑞
瓮长水 毛雨生 等 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

“非典”病人康复指南/赵霖等著. -北京:人民体育出版社, 2003
ISBN 7-5009-2472-0

I. 非… II. 赵… III. 重症呼吸综合症-康复-指南
IV.R563.109-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第044507号

★

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

★

787×960 32开本 4.875印张 64千字

2003年6月第1版 2003年6月第1次印刷

印数:1-20,100册

★

ISBN 7-5009-2472-0/G·2371

定价:8.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

名誉主编：李志坚

主 编：何慧娴

副主编：刘 猛 裴家荣

责任编辑：史 勇 丛明礼

李志坚

序

康熙皇帝没有看过电视。十多年前，我曾以此为题写过一篇短文。核心观点是，一个人地位再高、权力再大、财富再多，也逃不脱所处社会环境、经济状态、科技水平的制约。现在一个普通百姓能够收看的电视，当年康熙皇帝看不到，因为还没有发明。仿此逻辑，我们今天还可以说全球巨富、逝于1937年的石油大亨洛克菲勒没有玩过手机，等等。

“非典”是一场巨大灾难。同其他的灾难，如地震、洪水、台风相比，同其他的人类已知其规律并找到预防绝招的天花、鼠疫相比，其突出特点是它的“一视同仁”。不论地位高低、权力大小、财产多寡，都有被袭击的可能，基本上是“人人平等”吧！也正因为如此，摆脱SARS的威胁，人们还是把最大的希望寄托于社会，寄托于国家。

崇高的良知，自竞的责任，果断的决定，促成了《“非典”病人康复指南》的出版。尚在中国体育报业总社诚邀有关专家，以严谨求



实的科学态度和只争朝夕的昂扬精神，日夜兼程编写各章的时候，何慧娴主编就请我写序。书稿未见，甘冒画蛇添足之嫌，应允写序，强劲的内动力就是想借机表达对曾是“非典”病人的读者衷心的慰问和家人般的亲情。

诸多方面的康复中首要的是心理康复。心理康复的精神支撑之一是对个人与集体、与社会、与国家关系的科学认识和信心。而“非典”这场灾难及其将被我们战胜的历程，又一次深刻地说明了马克思主义历史唯物论充分阐释过的类如康熙没有看过电视的哲理，激发起更加旺盛的“上下同欲者，胜”的“欲”；又一次深刻地告诉大家，在伟大、光荣、正确的中国共产党的领导下，我国已经发生了翻天覆地的变化，还将取得新的更大的进步。坏事变好事，“非典”会成为中华民族再铸辉煌的一个有力推动。经济的全球化，特别是世界范围内科技的迅速发展，也帮助我们战胜“非典”。天会更蓝，水会更清，明天会更加美好。

科学预防，科学救治，科学康复。怎样实现心理康复、运动康复、营养康复、中医康复，还是请大家听专家在本书中的嘱咐。





目 录

“非典”病人必须康复	(1)
一、认识“非典”	(1)
二、“非典”病人常见的功能障碍	(4)
(一) 心理障碍	(4)
(二) 肺功能障碍	(5)
(三) 营养障碍	(7)
三、“非典”病人康复内容	(7)
(一) 肺康复概念	(7)
(二) “非典”病人康复方案	(9)
“非典”病人的心理康复	(14)
一、心理康复的重要性	(15)
(一) 心理健康	
——健康的重要组成部分	(15)
(二) 心理健康对躯体健康的影响 ...	(18)
(三) 消极心态易产生心理疾患	(20)



(四) 心理康复与社会适应	(21)
二、“非典”病人身体康复后易出现的	
心理问题	(23)
(一) 抑郁	(23)
(二) 焦虑	(24)
(三) 恐惧	(26)
(四) 愤怒	(27)
(五) 内疚和自责	(28)
(六) 退缩和回避	(29)
(七) 麻木	(30)
(八) 悲伤	(31)
(九) 睡眠障碍	(32)
(十) 药物、食物和毒品依赖	(33)
三、心理自助方法	(34)
(一) 学会接纳和表达自己的情绪 ..	(35)
(二) 学会放松，应对身体反应	(36)
(三) 改变消极的思维方式	(40)
(四) 一些具体问题的处理	(48)
(五) 寻求专业的心理咨询和治疗 ..	(56)
四、写给“非典”病人的家人及朋友 ..	(56)



“非典”病人的运动康复…………… (60)

一、康复训练的适应症、禁忌症

和注意事项…………… (60)

(一) 康复训练的适应症…………… (60)

(二) 康复训练的禁忌症…………… (60)

(三) 康复训练的注意事项…………… (61)

二、康复训练的评价方法…………… (61)

(一) 呼吸困难分级…………… (62)

(二) 监测脉搏…………… (62)

(三) 监测呼吸…………… (63)

(四) 自觉用力系数…………… (63)

(五) 10 分钟行走试验…………… (64)

三、康复训练方法…………… (65)

(一) 肌松弛练习法…………… (65)

(二) 呼吸训练…………… (67)

(三) 呼吸肌训练…………… (69)

(四) 上肢运动训练…………… (70)

(五) 体力恢复训练…………… (72)

四、运动处方…………… (74)

(一) 隔离治疗期间的运动处方…………… (74)

(二) 出院后的运动处方…………… (76)



“非典”病人的营养康复…………… (79)

一、营养是康复的基础…………… (79)

(一) 营养是“非典”病人康复的基础… (79)

(二) “寓医于食”，加速康复…………… (82)

二、“非典”病人一周饮食处方…………… (86)

三、平衡膳食，告别“非典”…………… (92)

“非典”病人的中医康复…………… (103)

一、中医对“非典”的认识…………… (103)

(一) 中医对“非典”病名的认识… (103)

(二) 病因病机…………… (104)

(三) 发病条件…………… (106)

(四) 临床表现…………… (107)

二、中医药在“非典”的防治、康复

过程中的优势…………… (108)

(一) 理论上的优势…………… (108)

(二) 治疗上的优势…………… (109)

(三) 病后康复的优势…………… (112)

三、“非典”病人的中医药治疗…………… (112)

(一) 治疗原则…………… (112)



(二) “非典”病人的分期分型中医 药治疗·····	(113)
四、“非典”病人的饮食及药膳疗法··	(122)
(一) “非典”病人饮食疗法的原则··	(123)
(二) 药茶·····	(123)
(三) 药粥·····	(126)
(四) 药膳·····	(129)
五、“非典”病人的情志调理和康复··	(133)
(一) 情志调理的重要性·····	(133)
(二) 与“非典”有关的情志内伤 的表现·····	(134)
(三) “非典”病人应当采用的情志 调理方法·····	(137)



“非典”病人必须康复

一、认识“非典”

最近发生的非典型肺炎，是一种传染性非常强的呼吸系统疾病。我国很多地区都有病例发生，甚至在某些地区曾呈蔓延趋势，其他国家和地区也有病例报道。世界卫生组织（WHO）认为非典型肺炎由一种冠状病毒亚型的变种而引起，并于2003年3月15日将其名称公布为严重的急性呼吸综合征（Severe Acute Respiratory Syndrome，简称SARS）。此病病因至今尚不完全明确，在一定的条件下传染性很强，传播途径多为短距离飞沫传播、接触患者呼吸道分泌物或曾与患者密切接触等，在家庭和医院有显著的聚集发病现象。

非典型肺炎的主要临床表现，与一般感冒有很大的区别。非典型肺炎发病的潜伏期为2~12天，通常为4~5天。主要临床表现为起



病急，以发热为首发症状，体温一般 $>38^{\circ}\text{C}$ ，偶有畏寒，可伴有头痛、全身酸痛、乏力、腹泻，通常没有咽喉痛、流鼻涕等一般感冒的症状；可有咳嗽，但多为干咳、少痰，偶有血丝痰；部分患者可有胸闷，严重者出现呼吸加速，气促，或明显呼吸窘迫；早期白细胞计数正常或降低，影像学显示肺部呈肺炎改变。

非典型肺炎患者发病前期的10~14天常为病情进展期。14天后，逐渐恢复，先是体温恢复正常，然后肺部阴影缓慢吸收。部分患者病情重，恢复慢，病程长，抵抗力低，在呼吸道粘膜已损伤的基础上，可继发其他病原体的感染。少数人患病后，可能造成其原有疾病的复发或加重。除少数重症患者可发生肺间质的纤维化外，一般预后良好；轻型患者有自愈倾向。但非典型肺炎的转归问题目前还有待进一步的研究。

我国卫生部已经制定了《传染性非典型肺炎临床诊断标准（试行）》《传染性非典型肺炎推荐治疗方案》和《传染性非典型肺炎病例出院参考标准》，为规范和有效地防治非典型肺炎提供了科学的指导。在国家的大力支持





下，我国科学家通过加强与国外的合作，在非典型肺炎的基础研究、诊断方法、治疗药物和疫苗研究等方面，正进行着广泛而深入的工作。

从目前非典型肺炎的传染情况来看，它的传染性主要在发病早期，尤以刚发病时较强。随着疾病的恢复，病毒逐渐被机体清除，其传染性也随之消失。所以，非典型肺炎病人康复出院后，是不会传染他人的。卫生部在已制定的非典型肺炎病例出院参考标准中，要求患者同时具备下列三个条件：第一，体温正常 7 天以上；第二，呼吸系统症状明显改善；第三，胸部 X 线片有明显吸收。在我国已康复出院的“非典”病人中，尚未发现出院后传染他人和复发的情况。

“非典”病人在患病期间，躯体和精神都承受着巨大的折磨，不但要面临死亡的威胁，还要为与自己接触过的家人和朋友的安危担心。对每位患者来说，“非典”都是一场突如其来的灾难。虽然目前“非典”还没有特效的治疗方法，但也并不可怕。“非典”病人经过及时积极的治疗，完全可以痊愈康复。“非



典”不可怕，可怕的是丧失战胜它的信心。我们完全有理由相信：人类一定能够战胜“非典”。

二、“非典”病人常见的功能障碍

（一）心理障碍

“非典”病人在经受躯体折磨的同时，也承受着巨大的心理压力。据目前在“非典”一线工作的医务人员观察，几乎所有的“非典”病人都有不同程度的心理障碍。“非典”传染性强、无有效的治疗方法及其对生命的威胁，不但使“非典”病人面临着前所未有的精神压力，而且还会感到无处躲藏和无力应对。在得知感染“非典”后，患者可出现一系列心理和行为的反应。在情绪和行为上，患者或表现为对病情的否认，对命运不公的愤怒，甚至谩骂和攻击医务人员；或表现为沉默，没有反应，动作减少，呈现一种麻木、模糊的状态。然而，更多人出现被遗弃、孤立、忧伤、悲哀、抑郁、恐惧、懊恼、失望、抱怨、罪恶感等反应，再加上隔离后使其不能与家人亲友接触，不能接收到外界信息等原因，从而加重了患者



的孤独与恐慌。以上反应大部分人都会出现，属于人们面对重大疾病时的自然反应，完全可以理解。

当然，每位患者的心理反应不尽相同，如果反应过于严重，可以造成失眠、食欲减退、懒动少语，甚至严重的抑郁及可出现轻生的想法等。治疗期间随着病情的变化，患者心理状态也会随之发生波动。另外，在基本康复后按规定可以出院时，患者还会担心他们所在的社区能否接受他们，以及来自社会的歧视和排斥，也是造成“非典”病人心理障碍的重要原因。

健康的心理可激发人体的免疫力，调动机体的功能，在同样的治疗条件下，心理健康者，康复较快；而心理障碍严重的患者，可降低自身的抵抗力，且过分紧张的情绪还可加重呼吸困难，反而对疾病的恢复不利。作为患者，应该及时调整心理状态，减少不良的情绪和行为，为尽早康复创造有利条件。

（二）肺功能障碍

目前的临床研究表明：冠状病毒首先侵犯



下呼吸道，如支气管粘膜上皮和肺泡上皮。另外，在机体感染冠状病毒后，冠状病毒也像其他微生物一样，可使机体发生免疫反应，免疫反应既可清除致病原，也会损伤正常的组织。免疫反应引起的损伤，有时甚至比病原体本身对机体的损伤还大。由此可见，虽然“非典”的主要病变在肺脏，但是除肺脏外的一些器官，也可受到不同程度的损伤，特别是免疫器官。

肺部气管、肺泡等组织的炎症反应，减少了换气的空间，降低了换气的效率，从而损害了呼吸功能，使患者出现呼吸困难的症状。

目前的临床研究也同时表明，绝大多数病人经治疗都可以完全康复。当然，也不能排除极少数病人因病情重、病程长而引起较为严重的肺纤维化，可明显地影响肺功能。有些患者在获准出院后，仍存在气短、动则气喘、呼吸困难、体力明显下降等现象，从而不能胜任日常的活动和工作。因此，“非典”病人必须进行适当有效的康复运动，以促进肺的换气功能，增加肺功能的代偿，使呼吸系统发挥最大的功效。

