

感染后如何科学用药？康复后要注意啥？

——权威专家解答防疫热点问题

当前,新冠肺炎疫情防控工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后,如何科学用药?康复后,有哪些注意事项?多久能运动?未感染新冠病毒的人群,献血是否会增加感染的风险?针对当下公众关心的热点问题,国务院联防联控机制组织相关领域权威专家作出解答。

感染后如何科学用药?

北京大学人民医院感染科主任高燕表示,感染新冠病毒后,出现高热等临床症状,在体温超过38.5摄氏度的时候,人体感觉会非常难受,这个时候需要用一些退热药。

高燕介绍,如果患者本身有一些慢性病,比如胃溃疡、十二指肠溃疡,或者平时有胃肠道的一些基础病,在用解热镇痛药时,不要空腹服用。此外,密集用药可能诱发消化道出血等症状,可以合并用一些胃黏膜的保护剂,再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说,还是以轻症为主,对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药相对来说较安全。”高燕提醒,在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用,尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群,应该在医疗机构和医生的指导下用药。

康复后需要注意哪些事项?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,感染新冠

病毒以后7至10天,绝大部分人都会进入康复状态,可能核酸或抗原都转阴了,但仍会遗留一些症状,比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期,患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒,康复后不要大吃大喝,要保持清淡饮食,加强营养,摄入足够的蛋白质,多吃蔬菜水果,保证体力的恢复。同时,生活、工作节奏要适当放缓一点,不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人,高燕表示,如果退烧以后,体力有明显改善,就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些,发热期还是应该多卧床休息。

康复后多久能运动?

刘清泉提醒,适量运动有利于恢复健康,但是不能剧烈运动,过度的运动不但不能够恢复健康,有可能会

出现一些其他的问题。刘清泉说,可以根据自身运动习惯选择适量运动,不超过平时运动量的三分之一,逐渐增量即可。

高燕表示,对于中青年群体

来说,进入恢复期的过程会短一些,并不影响复工复产。但是高强度的健身运动,还是要稍微缓一缓,注意休息,加强营养,让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说,尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群,要重点关注呼吸道症状问题,比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍,一周左右核酸或者抗原转阴后,这些呼吸道症状可能还会持续,等病情明显缓解以后,再恢复到正常的锻炼,更有利于健康。

未感染新冠的人群,献血是否会增加感染的风险?

“一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾介绍,一个健康成年人的总血量约占体重的8%,如果50公斤的人献血200或400毫升,即占自身总血量的5%或10%,体重重的人占比会更低。

郭瑾表示,献血是采集人体的外周血,献血后肝、脾、肺等储



血脏器中的血液会迅速补充至外周血中,恢复循环血容量。献血并不会影响健康,也不会增加感染新冠病毒的风险。

感染新冠后符合什么条件可以献血?所献的血液是否安全?

郭瑾介绍,对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者,发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周,且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者,则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求,以及现行的呼吸道感染、肺部感

染者延迟献血的要求是一致的,不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题,郭瑾表示,新冠病毒是呼吸道病毒,不会经输血传播。目前为止,全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献的血液本身是安全的,血站会严格采供血管理,确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

新华社北京12月26日电

防疫热点问答

血氧仪、制氧机热销,家中有必要备一台吗?

近日,血氧仪、制氧机等产品热销,许多店铺中均已无现货。这两种产品热销,主要是受当前新冠疫情的影响,大家都希望家中的老人感染时能够掌握血氧饱和度,也能及时补充氧气。对一般家庭来说,有必要配备这些产品吗?

“沉默性缺氧”引发关注,血氧仪、制氧机等产品热销

在江苏生活的田甜近期正在线上线下寻找制氧机现货,此前为应对新冠病毒感染,她已相继购入了紫外线灯和血氧仪。“因为我爸的肺部以前有一点结节,患过肺结核,所以我觉得还是要备一点医疗器材。”

在疫情防控政策调整之后,血氧仪、制氧机等产品逐渐走红。在《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》中,有关治疗的措施提到,“密切监测生命体征,特别是静息和活动后的指氧饱和度等”;多名专家在进行疾病科普时也都提出:“氧饱和度低于93%比较危险”,缺氧可导致机体器官受损,特别需要警惕老年人“沉默性缺氧”。

对此,北京某三甲医院医生解释说,“沉默性缺氧”指的是是一些人群对缺氧反应迟钝。“一些病人,尤其是老年人,对缺氧比较迟钝,没有胸闷呼吸困难的表现,家人也不容易察觉,但是等送到医院的时候,患者就已经表现为Ⅰ型呼吸衰竭状态了。”

田甜说,自己想要购买血氧仪及制氧机的原因就在于此——血氧仪夹在手指上就可以监测血氧情况,如果缺氧可以使用家用制氧机来补充氧气,提升血氧饱和

度。“主要是怕家里的老人患病后咳嗽、胸闷,如果一旦呼吸不过来,我们可以用制氧机直接供氧,也可以为及时到医院就诊多争取点时间。”

哪种情况下需要买血氧仪和制氧机?

近日,血氧仪及制氧机热销,很多产品价格高涨,一些店铺已无现货,甚至连预售也有数量限制。

在某品牌店铺的直播间中,主播表示目前没有血氧仪,制氧机仅有3升机,5升机已经售罄;而在另一品牌的直播间中,有消费者询问发货时效,店铺方回答:“以前现拍现发的待遇已经没有了”;还有厂家对媒体表示,相关产品正在加紧生产。

对于家中有老人的家庭来说,血氧仪和制氧机是否为必备品?使用过程中又有哪些注意?

东南大学附属中大医院呼吸与危重症医学科主任医师韩淑华认为,如果老年人无基础疾病并接种了疫苗,不必要准备制氧机。

“老人若患有基础疾病或免疫功能低下,如果实在担心,可以备一台制氧机。基础疾病指的是如肺癌或其他肿瘤在化疗的患者,没有打疫苗,免疫功能低下,

可能会造成合并感染。若老人有自身免疫性疾病,或做了器官移植,在吃免疫抑制剂,这部分患者可能会造成合并重症。如果需要购买制氧机,这之前需要备一台血氧仪,如果显示血氧确实低于93%,再进行吸氧。”

有专家提示,极重度的慢阻肺患者、已出现低氧血症的心血管疾病患者、出现低氧血症的其他疾病患者及一些特殊情况,需要吸氧。韩淑华提示,即使本身有吸氧需求,也应遵医嘱使用,否则可能适得其反,导致严重健康问题。

“吸氧在医学上分为低浓度吸氧、中浓度吸氧和高浓度吸氧。一般情况下,如果在家吸氧,担心浓度掌握不好,可以进行低浓度吸氧。如果浓度过高可能有二氧化碳潴留,病人的呼吸频率反而可能会慢下来,出现一些不良反应,从Ⅰ型呼吸衰竭可能转成Ⅱ型呼吸衰竭。”

韩淑华表示,目前从临床来看,重症的比例已极大降低,对于老年群体来说,防范新冠病毒感染风险最有效的措施仍是接种疫苗。“如果确实不能打疫苗,建议居家减少感染的机会,进行规律饮食、增加营养、保证充足的睡眠。如果老人本身有基础疾病、免疫功能低下,可以咨询医生用一些增强免疫的药物。”

据央视新闻

新闻速览

国产大飞机C919开启验证飞行

新华社上海12月26日电 26日,国产大飞机C919交付东航的全球首架机的首班验证飞行开启,从上海虹桥国际机场飞往北京首都国际机场。这标志

着东航全球首架C919总计100小时的验证飞行拉开帷幕,将全面检验东航C919商业运行各项工作的可靠性,为后续顺利投入商业载客飞行奠定坚实基础。

全国铁路实行新的列车运行图 客车增加63对

新华社北京12月26日电 记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,26日零时起,全国铁路实行2023年一季度列车运行图。调图后,全国铁路开行旅客列车6046对,较现图增加63对;开行货物列车10894对,较现图增加50对。

新成昆铁路全线通车运营

新华社成都12月26日电 26日8时05分,C57次“绿巨人”复兴号动车组列车从成都火车南站缓缓启动、驶往西昌,这标志着新

成昆铁路(成昆铁路扩能改造工程)的最后一段——峨眉至冕宁段开通投运,至此,全长915公里的新成昆铁路实现全线通车运营。

我国最大整装气田年产天然气突破300亿立方米

记者从中国石油长庆油田了解到,截至12月26日,位于鄂尔多斯盆地的长庆油田苏里格气田,今年生

产天然气达到300.4亿立方米,成为国内首个年产突破300亿立方米的整装大气田。 据新华社

杭州亚残运会宣传推广歌曲发布

新华社杭州12月26日电 26日,杭州亚残运会迎来倒计时300天。杭州亚残组委发布亚残运会宣传推广歌曲《我们都一样》

以及盲人门球竞赛项目宣传片,旨在展现杭州亚残运会筹办进展和残疾人事业发展成果,以自信的姿态向全亚洲发出热情邀约。