



权威专家解答防疫热点问题

感染后怎样科学用药？ 转阴后咳嗽如何缓解？ 康复期如何恢复体力？

当前,我国疫情防控面临新形势新任务,工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后,怎样安全科学用药?转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解?康复期如何恢复体力?围绕社会热点关切,国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。



循序渐进 新华社图片

A 感染后怎样安全科学用药? >>>>

近期随着阳性病例的增多,一些人在治疗新冠病毒感染过程中,因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍,解热镇痛类药物,比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚,它们是对症治疗的药物。一般来讲,患者用1至2天就能退热,加上患者身体疼痛控制住后,就可以停药了,不需要长期服用。

一般而言,选择一种解热镇痛药就可以,很多解热镇痛药含有的成分相同或类似,如果选择多种解热镇痛药联用,可能会导致药物过量。同时,患者在使用前一定要认真阅读说明书,包括药物的用法用量及注意事项。

“从用药安全角度来说,药物的给药途径有多种,包括口服给药、注射给药等,口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说,对于一些轻型患者,选择口服药物可以很好缓解症状。

张波介绍,通常讲的抗生素一般指抗菌药物,这是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病毒性感染,抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的,也就是说抗菌药物不能预防和治疗病毒引起的感染。

在临床中,有些患者合并一些细菌感染,或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染,在这种情况下,可以合理选择抗生素和抗菌药物,但要经过血常规检查等严格评估,再选择抗菌药物。

B 转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解? >>>>

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽,对此,中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示,相当一部分人的病机是多种多样的,不光是偏于寒凉,有的会出现湿热,也有的会出现痰湿甚至燥热的表现,要根据每个人的具体情况进行处理。

边永君解释,人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤,即气道黏膜上皮受损之后,黏膜下的神经暴露出来就很容易对外界刺激出现敏感,比如说说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。

“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看,总的恢复时间大概需要2至4周,有一个自然的恢复过程。”边永君建议,尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累,也要避免过于安逸或者少活动,适当的运动对恢复是有好处的。同时,尽量不要吃生冷食物,外出时要注意保暖。

针对一些咳嗽导致的不适,边永君建议,可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上,适当配合一些饮食疗法,比如食用梨汤、百合、藕等。

C 康复期如何恢复体力? >>>>

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,新冠病毒感染者进入康复期或者康复末期,要保持平和心态,饮食以清淡、易消化的为主,同时,注意休息,保证充足睡眠,不要做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示,新冠病毒感染恢复过程需要一些时间,要循序渐进过渡,保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用,具体有以下几点:

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入,先从易消化的粥、面条等细粮开始,再过渡到软一点的米饭、馒头

等,等胃肠功能恢复好了,再开始增加粗粮。

二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。

三是补充一些微量营养素,特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等,最好做到“餐餐有蔬菜,每天有水果”。

“同时也要做到‘吃动平衡’,不要大吃大喝,不要猛烈运动,要循序渐进,从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

新华社北京1月1日电

转阴后为何咳嗽不止? 新冠病毒是否攻击人体生殖系统?

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽,也有网民反映,感染后出现月经紊乱、子宫异常出血等情况。转阴后仍然咳嗽的原因是什么,该如何缓解?新冠病毒是否攻击人体生殖系统?国家卫生健康委组织权威专家作出回应。

“近期,大多数感染者表现为发热、咽痛、咳嗽等急性上呼吸道感染症状,很多人转阴后咳嗽仍会迁延较长时间。我们一般认为,超过三周以上的就是亚急性咳嗽,其中,最常见的是感染后咳嗽。”中日友好医院呼吸中心副主任林江涛说。

林江涛介绍,感染后咳嗽的成因,是上呼吸道感染时造成支气管黏膜的损伤或感觉神经裸露,从而对外界各种刺激的敏感性增高。因此,气温的降低、吸烟的烟雾、厨房油烟等物理和化学性刺激都有可能引起剧烈咳嗽。

“转阴后的咳嗽敏感性增高并不是感染,这个时候既不需要抗病毒,也不需要抗菌药物治疗,可以自行恢复。”林江涛说,感染后咳嗽的患者要避免各种对呼吸道的刺激性因素,如果症状重,影响到工作、学习和休息,可以到医院就诊,医生一般会对症采用止咳药物进行治疗,一些中成药的效果也非常理想。

“从中医角度讲,感染者转阴后处于外邪将尽未尽的状态,这时会出现一些肺的生理功能异常,从而导致咳嗽。”首都医科大学附属北京中医医院呼吸科主任医师祝勇介绍,可以根据患者具体情况,采取清肺或者润肺的治疗方法,会取得较好的效果。

有网民表示,感染新冠病毒后出现月经紊乱、子宫异常出血等情况,怀疑新冠病毒攻击人体生殖系统。对此,北京大学人民医院妇产科主任医师杨欣表示,目前还没有证据表明感染新冠病毒对生殖系统有影响。

“月经的调控,受大脑皮层、下丘脑和垂体、卵巢功能等影响,是一个精密的生殖内分泌轴。压力大、身体不适等众多外界影响都可能对月经产生影响。因此,感染者出现月经异常并不能表明是新冠病毒直接对生殖系统的作用。”杨欣说。

新华社北京12月31日电

引发肺炎如何治疗? 疫苗接种是否依然有效?

新冠病毒引发肺炎如何治疗?疫苗接种是否依然有效?针对人民群众普遍关心的问题,12月30日,国家卫健委邀请中国工程院院士、传染病学专家李兰娟作出回应。

专家认为,总体上看,我国目前感染者还是以轻症和无症状病例为主,轻症病例肺部影像正常,临床上发热、乏力、全身酸痛,咽痛、咳嗽等上呼吸道症状为主,部分患者伴有腹泻等消化道症状。大部分人3至5天内体温逐渐恢复正常,只有极少数患者持续高热不退,症状比较明显,发展成肺炎甚至“白肺”。

“一般肺部影像中白色的区域面积达到70%至80%,我们临床上才称之为‘白肺’。出现‘白肺’的患者多为重症患者,奥密克戎感染所致的‘白肺’占比很低。”李兰娟表示,目前,对重症、危重症提倡用“四抗二平衡”治疗,即抗病毒、抗休克、抗低氧血症、抗继发感染,注意维持水电解质平衡和微生态平衡。

李兰娟强调,目前很多网上的传言需要澄清。比如新冠疫苗无效,这是错误的。虽然疫苗接种后仍有被感染的几率,但已经有大量的临床证据说明新冠疫苗可显著降低感染后的重症率、病死率,疫苗是我们战胜疫情非常重要的武器。还有人认为,针对新冠已经不需要采取防控措施,这也是错误的。作为乙类传染病,我们既要避免自己被感染,也要防止传给他人,在疫情流行期间,还是需要做到佩戴口罩、保持社交距离、勤洗手等基本措施。

“一旦被新冠病毒感染,要早期及时进行抗病毒治疗,以减少向重症发展。如果持续高热、呼吸急促,要及时就医。家中最好自备血氧监测仪,监测数值低于93的,哪怕症状不明显,也要及时就医检查。”李兰娟说。

新华社杭州12月31日电

兰州城市供水(集团)有限公司(2022年12月)供水水质公示

(一)管网水七项指标检测结果(2022年12月31日汇总报告)

项目	计量单位	GB5749-2006《生活饮用水卫生标准》限值	检测结果
色度	铂钴色度单位	15	<5
臭和味	/	无异臭异味	无
浑浊度(散射浑浊度单位)	NTU	1NTU(水源与净水技术条件限制时为3NTU)	0.15-0.65
游离氯	mg/L	管网末梢水中余量≥0.05	0.08-0.71
菌落总数	CFU/ml	100	0-3
总大肠菌群	MPN/100ml或CFU/100ml	不得检出	未检出
耗氧量(COD _{Mn} 法,以O ₂ 计)	mg/L	3;水源限制,原水耗氧量>6mg/L时为5	0.9-1.9

(二)出厂水增加的水质非常规指标及参考指标的检测结果(2022年12月31日汇总报告)

项目	计量单位	GB5749-2006《生活饮用水卫生标准》限值	检测结果
苯	mg/L	0.01	<0.0010
石油类(总量)	mg/L	0.3	<0.01

以上公示数据均来自兰州城市供水(集团)有限公司水质检测站检测并公示。