

“阳康”后别大意:8个知识点助力痊愈

目前有不少新冠病毒感染者逐渐康复了,“阳康”后还需要做好个人防护吗?康复初期食欲不好怎么办?“阳康”后可以运动吗?针对大家最关注的8个问题,来看看专家的解答。

1.“阳康”后还需要做好个人防护吗?

冬季是呼吸道疾病的高发季节,而“阳康”不代表不会再次感染或者遭受其他呼吸道疾病的侵袭。因此,“阳康”后应尽量减少前往人员密集场所,不要降低防控标准,继续保持戴口罩、勤洗手、保持社交距离、多开窗通风等良好习惯,同时注意咳嗽喷嚏时应避

掩。还没有接种新冠疫苗的人,建议康复6个月后接种疫苗。

2.“阳康”后需要大补吗?

感染期可能会有食欲下降、腹泻腹胀、味觉和嗅觉减轻等情况,但不能因此就在康复期大补特补,因为生病时脾胃相对较虚,大补不仅不利于身体的恢复,反而会加重身体负担。建议康复期应做到三餐规律,饮食清淡,营养均衡,每天要保证谷物、优质蛋白食物和水果蔬菜的摄入,帮助体力恢复。对于一些本身食欲就不佳的老人来说,恢复期可以多吃一些易消化食物。

3.康复后能吃重口味的食物吗?

经过病毒感染之后,有些人可能出现味觉嗅觉暂时性减退,但此时不建议选择油腻、辛辣、腌制等重口味的食物,可搭配小份的榨菜、豆腐乳,还可以放些葱姜蒜、八角等天然调味品,刺激一下味蕾。

4.康复初期食欲不好怎么办?

建议少食多餐,可以在上午九点钟或者下午两三点钟吃一小份坚果、牛奶、酸奶、水果等,保证充足的体力和营养的摄入。同时还要注意胃口恢复后不应暴饮暴食,饮料、零食要节制。

5.康复期咳嗽不止怎么办?

建议多喝水、多休息、避免劳累,饮用蜂蜜水或用枇杷膏、梨等熬制的汤,多给环境加湿,这些都有利于缓解咳嗽。如果想咳嗽,但身边没有水,可以反复尝试吞咽动作。同时,要避免吸烟,远离污染及有刺激性气味的环境。

6.康复后可以抽烟、喝酒吗?

有抽烟、喝酒习惯的患者,康复后最好戒烟,尽量不喝酒,提倡用饮茶代替饮酒。特别要提醒有基础性疾病的患者,抽烟喝酒会加重基础疾病。

7.“阳康”后可以运动吗?

康复后,很多人的身体状态要回到以前还需一两周时间,建议康复早期不要剧烈运动。推荐进行一些适度的、相对温和的运动,一定要循序渐进,逐步恢复,一旦累了就要赶紧休息。

8.“阳康”了熬夜刷个视频可以吗?

熬夜会使睡眠质量下降,降低免疫能力,而充足的睡眠和规律的作息有助于体力更好地恢复,因此,“阳康”后应该避免熬夜,同时生活节奏和工作节奏都要放缓一些。

记者 梅一鸣

乱用“退热神药”当心变“小黄人”



图为本文作者

近日,“新冠囤药清单”话题在网络上引起广泛讨论,清单中的退热药中,“对乙酰氨基酚”更是被推上神坛,引发抢购热潮。

“对乙酰氨基酚”又叫扑热息痛,英文缩写为APAP。它常被用于感冒引起的发热,也可以用于缓解轻、中度的疼痛症状,如头痛、关节痛等。

在肝病专科,“对乙酰氨基酚”引起的肝损害、肝衰竭很常见。近日,一位年轻的慢性乙肝患者感冒症状严重,为了尽快痊愈,她同时服用两种感冒药,5天后皮肤发黄。

到医院才发现两种感冒药都含有APAP。这些药物单独使用时没有问题,但一起使用,剂量就会增大,再加上使用时间偏长,就引起了严重肝损伤,差点进展到肝衰竭。

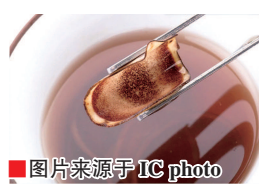
据统计,在美国50%左右的急性肝衰竭病例与“对乙酰氨基酚”的超量使用有关,而在这些肝衰竭病人当中,每年约500人最终失去了生命,因此被欧美称为“最容易引起肝衰竭的药物”。

预防“对乙酰氨基酚”造成的肝损害,用药前须仔细阅读药品说明

书,看清成分和含量,做到心中有数。

《中华人民共和国药典临床用药须知》规定,成人“对乙酰氨基酚”口服一日最大量不超过2克。临床上,医生对症治疗使用时间一般不超过3天。用药时建议只需选用一种含有“对乙酰氨基酚”的药物,一天服药不得超过4次,两次用药间隔需6~8小时,不低于4小时,同时增加喝水来加快药物排泄。

上海市公共卫生临床中心 重症肝病科 张正国



图片来源:IC photo

涂抹药酒应先加温

药酒具有活血化瘀、消肿止痛的功效,多用于扭伤、跌打损伤、风湿疼痛等症,涂擦时要先将其加温一下,这样有利于药酒的渗透、吸收,可增强疗效。此外,涂擦要保持一定的时间,边涂擦边按摩,一般在20分钟左右。

值得注意的是,扭伤后不能立即涂擦药酒,此时使用药酒涂擦会加速局部血液循环,加重软组织的充血渗出,使肿胀加重。 晓嵩

服抗精神病药会变「笨」吗?

抗精神病药主要用于精神分裂症的治疗,因此,也称“精神分裂症药”。之所以有些患者感觉服药后变“笨”了,往往有以下原因:

首先和疾病本身有关。精神分裂症是一种影响到人类感知、思维、情感、认知和行为的脑病,也就是说,精神分裂症患者的大脑本身就存在着缺陷。

其次,和药物的药理作用有关。抗精神病药物作用于多种神经递质,因此,服药后,有些患者会出现昏昏欲睡、目光发直,甚至有患者还会出现步态不稳、流涎等等情况。而实际上,这往往是药物的不良反应引起的。患者要改善以上症状,建议首先要尽可能减轻药物的不良反应,可与医生商量调整用药时间、药物剂量或换用镇静作用较弱的药物。

此外,患者的家人不要着急,应沉着面对,除了照料患者平时的生活起居,还可以有意识地多陪患者聊天,鼓励他们结交一些朋友,做一些自己力所能及的事情。

上海市精神卫生中心 乔颖

本市全面提供发热诊疗“延时服务”

记者从上海市卫生健康委获悉,为有效应对当前疫情防控的新形势、新任务,本市社区发热诊疗持续扩容增能,不断满足市民发热就近就诊需求。

即日起,全市各社区卫生服务中心、分中心全覆盖每周7天提供发热诊疗服务。同时,各社区卫生服务中心通过设置发热诊疗夜门诊,实现发热诊疗晚间延时服务。

通过提供社区发热诊疗延时服务,进一步加强本市社区卫生服务

机构发热诊疗服务能力,更好满足居民发热就近诊疗需求。后续本市将根据疫情变化及市民就诊需求,动态调整社区发热诊疗服务时间。

市民也可通过“随申办”微信小程序、“随申办”App、“随申办”支付宝小程序等“发热就诊查询”界面,方便快捷查找自己附近的社区卫生服务机构发热诊疗点位名称及地址、点位距离、忙闲状态、服务时间等信息。

记者 梅一鸣

腹式呼吸有利健康

与胸式呼吸相比,腹式呼吸是让横膈膜上下移动。由于吸气时横膈膜会下降,把脏器挤到下方,因此肚子会膨胀,而非胸部膨胀。为此,吐气时横膈膜将会比平常上升,可以保证深度呼吸,吐出较多滞留在肺底部的二氧化碳。

腹式深呼吸是健肺的好方法,不仅弥补了胸式呼吸的缺陷,且可使中下肺叶的肺泡在换气中得到强化,从而延缓老化,保持良好弹性,防止肺的纤维化。做腹式深呼吸运

动,有助于机体获得充足的氧气,也能满足大脑对氧的需求,使人精力充沛。不仅如此,腹式呼吸运动对胃肠道也有极好的调节功效。

可能有人会有这样的疑问,用肚子能参与呼吸吗?答案是肯定的。腹式呼吸既是一种更为省力有效的呼吸方式,同时发出的声音会比较持久、立体,有弹性,并且会产生更好的共鸣,扩大声音强度,使声音获得穿透力,且能减轻喉部的疲劳,预防损伤。 佳琪

眼镜与健康

疫情当下,对于如果“阳”了之后能否继续使用隐形眼镜和角膜塑形镜的咨询骤增。那么,为什么“阳”了之后不宜戴隐形眼镜呢?那是因为在感染期间眼睛局部抵抗力下降,出现眼部并发症的几率会增高。

首先,在感冒发烧时,眼表抵抗外来微生物感染的屏障能力会下降,此时不良的手部卫生情况、镜片的存放护理以及使用不当,会造成引发眼表感染的风险以及使用时的不适感。

其次,感冒发烧时泪液分泌减少,如果继续戴隐形眼镜,细菌将大量繁殖,其代谢产物沉积在隐形眼

“阳”了之后不宜戴隐形眼镜

镜与眼球之间,使隐形眼镜透氧性降低,角膜正常的代谢受到干扰,可能会引起细菌性角膜溃疡。

再次,很多感冒药、止咳药和止痛药中含有抑制泪液分泌的成分,经常使用隐形眼镜者的眼结膜、角膜本身就on易干燥,如果服用此类药物就更加降低角膜的湿润程度,导致隐形眼镜过于干燥、透明度降低。角膜干燥容易导致角膜炎、结膜炎等炎症,使眼睛出现发红、发痒、有异物感、视力下降等不适症状。

所以,普通的感冒发烧患者,在患病期间最好也不要戴隐形眼镜,

应改为使用普通的框架眼镜。框架眼镜摘取方便,使用起来相对安全卫生。

感染新型冠状病毒后使用隐形眼镜和角膜塑形镜的几个常见问题:

问:出现疑似新冠症状或核酸检测阳性后是否还能继续戴镜?

答:当出现疑似新冠感染症状或已经确诊感染时都应停止戴镜,同时向验配机构报备。

问:痊愈后镜片是否需要消毒?

答:镜片可以用护理液浸泡清洗,然后冲洗干净并放入新鲜的护理液当中浸泡后再戴。当然如果不

茂昌眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

考虑费用问题,建议更换新的镜片,会更安全。镜盒、吸棒等建议使用酒精进行消毒或直接更换。

问:新冠感染痊愈后何时可以重新使用隐形眼镜和角膜塑形镜?

答:核酸检测结果转阴且无感染症状后,建议先前往医院由医生评估,符合戴镜条件后再开始戴镜。

问:家中有其他成员感染新冠病毒了,用户可以戴隐形眼镜和角膜塑形镜吗?

答:应该及时停止,待家人治愈后方可重新开始戴。