

# 新冠病毒感染“乙类乙管” 不同人群防护各有侧重

1月8日,新冠病毒感染纳入“乙类乙管”,那么个人应该如何做好科学防护呢?

## 个人日常防护

个人防护应注意科学佩戴口罩,勤洗手,注意消毒,少聚集,接种疫苗。保持规律作息、锻炼身体、多喝水、合理饮食等健康生活方式。定时开窗通风。做好居室日常卫生。

出行前应关注目的地疫情流行情况,做好出行计划。乘坐各类公共交通工具时,应佩戴口罩,随时做好手部卫生。

## 重点人群加强防护

60岁及以上老年人、患有较严重基础疾病人群和免疫力低下人群等重点高风险人群应尽快完成全程接种和加强免疫。

在疫情流行期间,老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童等应尽量减少前往人群密集场所,确需前往应全程佩戴口罩,建议避免长途旅行。

老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童等如出现发热、呼吸道感染等症状,建议及时进行抗原或核酸检测。

## 感染者注意隔离

居家期间,尽可能待在通风较好、相对独立的房间,减少与同住人员近距离接触,如条件允许应使用单独的卫生间。避免共用餐具、毛巾、床上用品等日常生活用品。

非必要不外出,避免前往人群密集的公共场所,不参加聚集性活动。如需外出,应全程佩戴口罩。

根据相关指南合理用药,做好自我健康监测。尤其老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童等要注意药品适用人群范围和多种药品合并使用禁忌,

患者本人或监护人要密切关注其健康状况,必要时及时就诊。

陪护人员应尽量固定,首选身体健康、完成全程疫苗接种及加强免疫的人员。

做好居室台面、门把手、电灯开关等频繁接触部位及浴室、卫生间等共用区域的清洁和消毒。使用常规家用清洁产品并按说明使用,注意清洁剂和消毒剂的安全存放。

实施“乙类乙管”不代表放任不管,还需要市民共同努力配合,当好自己健康的第一责任人。

上海市卫生健康委员会

## 甲减患者莫着凉

甲状腺功能减退,简称甲减,是由于甲状腺激素合成、分泌减少或生理效应不足导致机体代谢降低的一种疾病。冬天气温低,机体需要更多热量,对甲状腺激素的需求量也相应增加,甲状腺的负担更重。

老年甲减患者的甲状腺激素合成能力下降,自身产热不足,且体温调节能力较差,更易出现低体温,引发甲减危象。通常在发病数月内,患者已感觉到异常的疲乏嗜睡、心动过缓、心律不齐、血压降低、体温降低、四肢肌肉松弛等症状,如果未能及时发现、及时用药,便可能出现甲减危象,表现为意识不清、昏迷,甚至休克。

由于甲减患者的末梢血液循环较差,尤其是手脚,除了及时添加厚衣服、把头颈等暴露部位保护好外,手套、棉袜也不可缺少,平时可多揉搓手脚,睡前用热水泡泡脚。保持适当运动,在阳光充足的中午外出锻炼,更利气血通畅,增加防寒保暖的效果。此外,甲减老人要定期复查甲状腺功能,动态把握病情发展。

甘杰英



■图为本文作者

又到了冬日进补的季节,今年的情况比较特殊,有些市民感染了新冠病毒,有的已经“阳康”。那么,不同的人进补,有区别吗?

对于身体状态良好、也没有感染新冠病毒的群体,主要是做好自我防护。“进补”方面,在中医师的指导下,

## 冬日进补 因人而异

服用膏滋药的市民朋友可维持原样,因为一般情况下,膏滋方都是针对对方者个人体质特点制定的个性化滋补类处方,除了滋补药物,通常还包含了理气、祛湿、活血通络等药物,使得补而不腻,补而不滞。

对于新冠病毒感染正在发生,也就是正“阳”着的病人,暂时就不适合“补身体”。这时候正值病毒感染状态,从中医上讲,正是“疫病”状态,身体被新冠病毒这种“病毒”侵袭,表现出各种诸如发热、恶寒、咽痛、鼻塞、肌肉酸痛、恶心、呕吐、腹泻、头晕等外感病症症状,人体正气也在集中力量同病邪抗争。此时,应该在专业医生的指导下用药治疗,尤

其是西医尚无特效药的情况下,在中医师的指导下,通过中医的辨证施治,能很快减轻症状,减少重症发生率。

最后一类,也是重点关注人群,就是感染过新冠病毒,目前核酸、抗原已经转阴,也就是我们所说的“阳过”和“阳康”的这一群体。这类患者往往仍遗留有相当一部分症状,常见的比如咳嗽、痰咳、胸闷、嗅觉、味觉降低甚至消失,以及乏力、困顿、食欲不振、腰膝酸软等等。可以选择加强免疫力的中药配方,并保持充足的睡眠和休息,有助于身体加速康复。

龙华医院肿瘤六科  
副主任医师 单孟俊

## 明确病因 不再谈“白肺”色变

近期,“白肺”成为人们热议的一个话题。其实,“白肺”是肺炎在影像学上的一个口语化描述。正常的肺部因为肺泡内充满气体,气体的密度较肺部组织低,在X线或胸部CT上表现为黑色。肺炎时,肺泡内有炎性渗出物,渗出物为液体,密度大于气体,在X线或CT上肺部存在炎性渗出物

的地方即表现为白色。当白色区域面积占肺总面积的比例超过50%,影像学上白色的区域会非常明显,此时的肺就是俗称的“白肺”。

事实上,细菌性肺炎、真菌性肺炎、机化性肺炎等疾病都会出现影像学上的“白肺”。因此我们首先要搞清楚是什么原因导致的“白肺”,而不是

谈“白肺”色变。在明确病因的前提下进一步评估病情。

新冠病毒感染相关的“白肺”很难预防,但可以尽早发现,最直接的检查手段就是胸部CT。新冠病毒感染后出现肺部的炎症甚至“白肺”,一般从病程的第5~7天开始,所以即使高烧退,患者仍需注意休息和养护,重视其他症状的控制和治疗。

复旦大学附属肿瘤医院 邹海

## 酒量如何 创可贴能测

酒精不耐受的人,即使只喝了少量,酒精在体内很快就代谢为乙醛累积,大约15~20分钟就会出现脸红、心跳加速、头痛头晕、呕吐等症状。所以,喝酒脸红其实是身体在警告体内

乙醛浓度很高,不能再继续喝了。

该如何得知自己有没有酒精不耐受?专家推荐一个简单的方法,准确率约80%:在创可贴的棉片上滴酒精浓度40%以上的烈酒,目前防疫常用的

高浓度酒精也可以;把创可贴贴在手背皮肤比较白的地方,让酒精接触皮肤表皮细胞;15~20分钟后撕下创可贴,如果皮肤红肿,则为酒精不耐受。

王青山



■图片来源于网络 IC photo

## 苏州工业园区开展企业精神健康咨询服务

为进一步推动苏州工业园区精神康复工作,全面掌握辖区居民严重精神障碍患病情况,提高检出水平,日前,苏州工业园区疾控中心、园区精防办联合苏州市心理卫生中心、市心理健康协会和苏州方寸心理发展

有限公司共同开展严重精神障碍患者排查项目,为园区精神障碍病患提供各类心理健康服务。

在排查工作中,累积为两千余名服务对象提供2800余次的心理回访,发送万条心理服务短讯,在原有

基础上促进在册在管新增百人,促进社区精神健康服务站点建设,协调各街道开展定点定诊、团体辅导等70余场;编写系列精神健康科普文章,累积阅读量达5万余人次;当前服务基本覆盖全区,圆满完成年度工作的

预期内容,累计服务6万余人次。

苏州市心理卫生中心贾秋放院长表示,我国精神卫生服务体系正在不断完善,相信本项目的开展能够为精神障碍患者的康复带来长远的帮助。

(翟丹妮)

## 四招助力「吸」饱氧气

发现自己有轻度缺氧不要恐慌,可通过一定强度的锻炼提升掌管呼吸的肌群能力,进而改善肺功能。

**深呼吸** 吸气时,嘴巴关闭;呼气时,可以适当放缓速度,延长呼气时间。吸气和呼气的比例约为1:2或1:3,比如吸气2秒,呼气6秒,持续15次。

**吹蜡烛** 在离人15~20厘米处放一根蜡烛,呼气时以火苗倾斜但不灭为宜。该方法可减慢呼吸频率,增加肺通气量、增加肺内气体交换。

**腹式呼吸** 半卧位,双膝半屈;左手置于前胸,右手置于上腹部;鼻子缓慢吸气,腹部鼓起,右手被抬高;呼气时,腹部内陷,右手下降;过程中,左手没有明显起伏;全程尽可能用鼻子呼吸;每分钟7~8次,练习15次。这个锻炼能增强腹肌张力,过程中膈肌上下移动可达5~10厘米,每下降1厘米可增加100毫升潮气量(平静呼吸时每次吸入或呼出的气量)。

**吹气球** 因气球表面的张力可增加呼吸阻力,如果想将气球吹起来,必须使用腹肌的力量。取仰卧位,双脚抵墙,膝关节呈90度,膝盖间夹住一个球;手拿气球,用鼻子吸气,持续3~4秒;嘴呼气,吹起气球,持续5~8秒,停顿2~3秒,重复6~8次。

中山大学附属第六医院  
呼吸内科主任医师 韦民

## 克拉霉素使用有禁忌

克拉霉素对治疗细菌引起的炎症效果不错,但千万别忽略它的禁忌,不然后果很严重。

**心脏病患者禁用** 心脏病患者服用克拉霉素后死亡率会升高,事实上,所有大环内酯类药物,均有室颤动、尖端扭转型室性心动过速等严重不良反应。

**警惕肝功能损伤** 口服克拉霉素最常见的不良反应是胃肠道不适、头痛和味觉改变等。建议严重肝功能损害者、水电解质紊乱者禁用。

**别与地平类药物合用** 克拉霉素与钙通道阻滞剂合用可引起急性肾损伤,常见的钙通道阻滞剂,包括硝苯地平类药物。

**警惕低血糖** 克拉霉素与磺脲类药物联用可引起严重低血糖。

钱穗