

防疫热点问答

感染新冠病毒康复后出现咳嗽怎么处理?该如何注意饮食健康?如何科学进行锻炼?康复后多久可以献血?国务院联防联控机制组织专家进行解答。

康复期如何快速恢复健康

◎申少铁

清淡饮食,注意补充蛋白质

“绝大部分人感染新冠病毒7至10天后就进入了康复状态,抗原检测和核酸检测结果都转阴了,但可能遗留一些症状,最多的是咳嗽和嗓子不舒服。”北京中医医院院长刘清泉说,康复期是指核酸检测结果转阴后的7至10天。进入康复期,首先精神上要保持高昂的斗志。有了精气神,身体状态就能快速恢复。

康复期不能大补,也不能大吃大喝。有一部分人感染期间吃饭、睡觉都受到影响,加之冬天到来,觉得需要补一补。刘清泉表示,这种观点是不正确的。从中医角度看,康复后大补对身体不利,容易出问题。大吃大喝对身体的康复也不利,甚至出现“食复”,即不正确吃东导致疾病复发,比如出现发烧的症状,尤其是青少年更容易出现“食复”。不要大吃大喝,特别是不要吃油腻和肥甘厚味的食物,要清淡饮食,可以每天吃一两个鸡蛋、喝牛奶或者喝粥,多吃蔬菜水果,保证体力恢复。

康复期需适当加强营养。北京大学人民医院感染科主任高燕说,感染者退烧了,食欲会逐渐恢复,因此可以逐渐恢复到正常饮食状态。要加强蛋白质的摄入,因为人体细胞的功能和各个脏器的功能都非常依赖蛋白质,加强蛋白质营养摄入有利于康复。

“康复期会出现咳嗽的症状,没必要

用太多药物治疗,可以用一些食疗的方法。”刘清泉说,可以煮点梨汤喝,最好不要放糖,保持梨的自然甜味就可以。按照中医理论,如果咳嗽痰多,煮梨的时候,可以放几粒川贝,喝汤后可以缓解症状;如果痰是白色的,不是特别多,吐出来困难的话,可以放几粒花椒,有利于促进呼吸道修复。

不剧烈运动,放缓生活和工作节奏

“康复期适量运动有利于康复,但不能剧烈运动。”刘清泉说,剧烈运动不但不能促进身体恢复,还可能出现问题。一定要根据自己的病情和身体状况做康复运动。可以做一些比较缓和的运动,如八段锦、太极拳等,有利于气血经络运行通畅,正气恢复。运动量不超过自己平时的1/3,之后逐渐增加。

“中青年人在康复期如果有明显的咳嗽、咽痛症状,不要急于锻炼。”高燕说,康复期并不影响中青年复工复产,但不建议参加高强度的健身运动。康复期间要注意休息,加强营养,促进身体恢复到正常状态。

“60岁以上的老年人康复期不应进行高强度健身运动。”高燕说,老年人本身患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病,平时有锻炼的习惯,感染新冠病毒后康复速度慢,抗原检测虽然转阴了,但呼吸道症状还会持续,如果恢复到平时的

锻炼水平,可能不利于康复。

“康复期,生活和工作节奏可以稍微放缓。”刘清泉说,康复期要注意工作节奏,不要想着用几天时间补回感染后落下的工作,最好不要熬夜加班。

康复后参加献血是安全的

“献血不会影响献血者身体健康。”北京市红十字会中心副主任技师郭瑾说,世界卫生组织认为,人体献血量不超过身体总血量的13%是安全的。例如一个50公斤的健康成年人,体内总血量约为总体重的8%约4000毫升,如果献血400毫升,只占身体总血量的10%,是比较安全的。人体献血后,生理上有代偿和调节机制,失去的血液会有造血器官将血液补充到血管里,血量会很快恢复正常,维持身体正常的循环血容量。血站都加强了防疫工作,参加献血不会增加感染新冠病毒的风险。

感染新冠病毒后,什么情况下可以参加献血?郭瑾表示,轻型和普通感染者,发热、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等上呼吸道症状消失后满7天,同时最后一次抗原检测或核酸检测阳性后7天才可以献血。目前,这与国际上大部分国家在新冠感染康复后参加献血的条件一致。症状消失后,经过7天的康复,身体处于健康状态,参加献血对身体健康没有危害和影响。如果感染者症状比较严重,出现了重症或危重症,康复出院后6个月才能



参加献血。

郭瑾说,目前各个血站也加强了管理。如果是康复后参加献血,医护人员会详细了解献血者身体状态,对健康进行综合判断,确保献血者处于身体完全健康的状态下献血,同时也保障血液的安全。

哪些人应该打“第四针”疫苗?如何打?

◎新华社记者

近日,国务院联防联控机制综合组印发方案,部署开展第二剂次加强免疫接种。哪些人应该打“第四针”疫苗?“第四针”打什么疫苗?围绕社会热点关切,国务院联防联控机制有关专家作出解答。

问:哪些人应该进行第二剂次加强接种?

答:现阶段老年人等高风险人群持续面临被感染的风险,疫苗接种是疫情防控的重要措施和手段。

为了更好地保障人民群众身体健康和生命安全,根据疫苗研发以及紧急

使用的批准情况,感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群,在完成第一剂次加强免疫接种满6个月后,可进行第二剂次加强免疫接种。

问:现在进行加强免疫接种有什么用?

答:新冠病毒疫苗接种之后产生保护作用主要包括:产生抗体、产生细胞免疫、产生免疫记忆等。

接种疫苗之后,随着时间的推移,抗体水平会下降。此外,随着病毒变异,免疫逃逸也在增强,使得抗体的作用在削弱。不过,细胞免疫在预防重症和死亡方面起到的作用比较持久。

研究表明,接种加强针可以唤起机体的免疫记忆细胞,也会提升抗体水平,进一步巩固对重症和死亡的预防作用。只要符合接种条件,没有完成加强免疫

的人应尽快按照免疫程序的规定完成加强免疫,以达到更好的保护效果。

问:第二剂次加强接种可以接种哪些疫苗?

答:目前所有批准附条件上市的或紧急使用的13种疫苗都可用于第二剂次加强免疫。优先推荐序贯加强免疫,或采用含奥密克戎毒株或对奥密克戎毒株具有良好交叉免疫的疫苗。

序贯加强免疫,是指采用不同技术路线的疫苗进行异源加强免疫。前期如果接种了三剂次灭活疫苗,在第二剂次加强免疫时,可以选择重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗或流感病毒载体疫苗中的任一种,这也是国家列举推荐的接种组合。

问:疫苗接种的安全性如何?

答:中国疾控中心对我国已经开展接种的超过34亿剂次、超过13亿人的

不良反应监测发现,我国新冠病毒疫苗的不良不良反应发生率与常年接种的其他一些疫苗相当,而且老年人的不良不良反应发生率还略低于年轻人。

对于老年人来说,《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》明确了4种接种禁忌:糖尿病、高血压等慢性疾病如果处于稳定期,可以接种新冠病毒疫苗。

问:“阳”过还能进行第二剂次加强接种吗?

答:按照目前的新冠病毒疫苗接种技术指南规定,如果确诊感染了新冠病毒,感染时间和接种新冠病毒疫苗时间应间隔6个月以上。

目前来看,单纯感染产生的免疫保护力,不如感染加上接种疫苗产生的混合免疫力保护作用强。如果符合接种疫苗的时间间隔,建议进行第二剂次加强免疫接种。

关于体检 您想了解的在这里

◎张龙赫 四川日报记者 魏冯

临近年末,各大单位、高校等进入体检高峰期。体检是预防疾病的有效手段之一,但部分居民存在认知误区,使体检的目的难以达到。

近日,记者搜集了部分网友关于体检的疑惑,并邀请了3名医生进行解答。

多久体检一次 有基础疾病人群建议半年一次

不少网友表示,不太清楚究竟应该多久体检一次。四川省妇幼保健院体检部负责人谭周敏表示,30岁以下人群,因身体抵抗力和免疫力较好,可选择两年体检一次。成都市第三人民医院健康管理中心主任赵勇特别建议,20到30岁人群关注甲肝、乙肝等传染病检查,以及幽门螺旋杆菌检查。

30到50岁人群,多名医生建议一年

体检一次。“30岁以后可侧重于血压、血糖、血脂检查,有性生活的女性需进行宫颈癌、乳腺癌检查;40岁开始,衰老表现明显增加,癌症风险也在增加,建议侧重于血压、血糖、血脂三高检查,心脏血管检查、癌症早期筛查,建议每年至少做一次胸部CT。”赵勇建议。

50岁以上以及有基础疾病的群体,谭周敏建议,每年至少体检两次,尽早发现异常及时治疗。“50岁以后,骨密度检查很有必要,心脑血管疾病以及其它癌症早期筛查仍需同时进行。”赵勇补充。

怎么看“指标异常” 肌酐升高等情况需高度重视

今年即将入职公务员的姚帅同跟随父母一起进行了体检,被检出“尿酸偏高”,连忙前往医院询问医生。

四川省第四人民医院急诊科主任、体检中心总检医生张洪松介绍,部分体检机构会在异常指标后标注医生建议,如“建议前往医院复诊”“到对应科室就诊”等。

“并不是所有指标异常都代表疾病。”赵勇表示,体检报告中常见的异常指标有血脂、尿酸、转氨酶、红细胞、白细胞等,这跟日常的生活方式、饮食习惯有关,不一定代表疾病产生。以尿酸为例,如果仅是数值高,没有关节红肿热痛等临床症状,无需过度担心。

他同时表示,部分指标一旦出现异常就需重点关注。比如肌酐升高、血红蛋白明显下降(<90g/L)、血糖明显降低或升高(≤2.8mmol/L或者≥16.7mmol/L)、心电图提示“可疑心肌缺血”、窦性停搏等指标出现后,需要及时就医。

如何选择项目 根据个人史家族史等增加内容

27岁的教师张盟每年都会跟随单位进行体检,但她表示:“每次体检我只做一些常规项目,也不清楚有什么需要增加的体检项目。”不少保持定期体检的受访者表达了同类疑惑。

赵勇表示,常规体检覆盖不到的检查项目,包括胃肠镜、骨密度检查、睡眠呼吸监测、心肺运动评估等,“没必要都做,要根据个人史、家族史、生活史来选择。”

肺癌、脑血管病、慢阻肺、糖尿病是四川相对高发的疾病。赵勇建议,如有肺癌、慢阻肺等疾病家族史,或长期有吸烟、被动吸烟等情况的人群,建议根据身体情况加做肺功能检查,每半年拍一次胸部CT;有脑血管病和糖尿病家族史,或有不良生活习惯的人群,建议在养成良好生活习惯的同时,注意加强血脂、血糖、血压的检测。

胃癌、食道癌在四川也是相对高发的肿瘤。赵勇建议,有消化系统家族史或年龄大于40岁者,要进行胃肠镜筛查;若饮食习惯偏烫偏辣,建议做消化道癌相关筛查。

促进儿童早期更好发展 加强婴幼儿养育照护指导 《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南(试行)》印发

为了提升儿童健康水平,促进儿童早期更好发展,加强婴幼儿养育照护指导,国家卫生健康委办公厅近日印发《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南(试行)》。

婴幼儿时期是儿童生长发育的关键期,这一时期大脑和身体快速发育,指南聚焦0至3岁这一关键阶段,强化医疗机构通过养育风险筛查与咨询指导、父母课堂、亲子活动、随访等形式,指导养育人掌握科学育儿理念和知识,为婴幼儿提供良好的养育照护和健康管理,为儿童未来的健康成长奠定基础。

父母是婴幼儿养育照护和健康管理的第一责任人。指南明确要求养育人应定期带婴幼儿接受国家基本公共卫生服务项目0至6岁儿童健康检查,接受医疗机构儿童保健人员的指导,学习掌握儿童生长发育知识和技能,不断提高科学育儿能力。同时,要主动关注自身健康,定期体检,及时发现和缓解

养育焦虑,保持身心健康。

科学的养育照护和健康管理是促进婴幼儿健康成长的重要保障。指南强调养育人要学习并掌握养育照护和健康管理各种技能和方法,在养育实践中与儿童同步成长;通过指导,使养育人了解、辨识婴幼儿常见健康问题,掌握相应的家庭护理技能;遵循婴幼儿生长发育规律和特点,尊重个体特点和差异,为婴幼儿提供科学的养育照护,促进儿童早期发展。

指南结合我国实际,从生长发育监测、营养与喂养、交流与玩耍、生活照护、伤害预防、常见健康问题的防控及照护等6个方面,着力促进婴幼儿全面发展,要求儿童保健人员为婴幼儿养育人提供咨询指导,提高养育人养育照护技能,促进儿童早期在生理、心理和社会适应能力方面得到全面发展。

据新华社

巴塘县开展农民工返乡创业补贴申报核查

甘肅日报讯“以前都是追着就业创业政策跑,如今政策主动找上门,现在政府对我们返乡农民工的创业服务真是大周到了。”中咱镇群众尼玛高兴地说。这是巴塘县人社局积极落实“政策找人”,主动上门服务的一个缩影。

为进一步规范农民工返乡创业补贴申报工作,提高审核工作

效率,巴塘县人社局在做好政策宣传、资料收集汇总和审核工作的同时,积极开展“送政策”“送岗位”下乡等活动。近日,县人社局严格按照申报材料的要求,对辖区内申报返乡农民工创业补贴人员的实体店等信息进行现场核查。在核查过程中,工作人员对返乡农民工创业人员的身份、是否

正常营业、营业地址与范围是否与营业执照信息一致进行了重点审核,严把审核关。同时对申请创业补贴的农民工表示了关心和慰问,切实了解农民工的创业情况和需求,讲解了现有的农民工创业补贴优惠政策,并就农民工提出的问题作了详细的解答。

下一步,该县将持续落实农民工返乡创业补贴审核工作,确保创业补贴申报的真实性、准确性,加大创业扶持政策宣传力度,扩大政策覆盖面,鼓励、引导、扶持更多创业人员实现创业,在全县范围内营造“以创业促就业、以创业促和谐、支持创业、引导创业、服务创业”的社会环境。

县人社局

农行甘孜县支行 防疫生产两不误

甘肅日报讯 进入冬季以来,为有效推进疫情防控和安全生产两不误、两手抓、两手硬,农行甘孜县支行推行“三必达”工作要求,在抓好疫情防控工作坚决杜绝麻痹大意和厌战情绪的同时,把冬季“三防”工作作为安全生产工作重点,全力确保今冬明春各项工作正常进行。

宣传必达每一人。该行充分利用微信群、电子屏、宣传栏等载体,宣传疫情防控最新政策、冬季“三防”应知应会内容,并组织人员深入班前会讲解疫情防控个人注意事项、冬季“三防”常识及安全用电注意事项等,真正做到疫情防控、冬季“三防”常识人人皆知;该行以集中学习方式组织全员学习冬季防冻、消防、安全生产知识,使全员达到防疫知识和安全操作技能“双提升”。

晏中华

学生应该如何预防结核病

肺结核一度被叫做“穷病”,很难将它和年轻健康的学生联系在一起。事实上,结核病也是肺结核的一个重点防控区域。

在复旦大学上海医学院基础医学院教授高谦2020年3月发表的论文里,2017年,我国肺结核报告发病患者83万例,学生肺结核患者有4万多例,学生新发患者例数占全国4.87%。

高谦解释,从数据上看,校园不是肺结核的高发地,但学校发生结核病疫情影响面大,容易构成公共卫生事件引起社会重视,学生又是结核病防控的重点人群之一,因此,学校结核病防控是我国结核病防治工作的重中之重。那么学生应该如何预防结核病呢?

一、要养成良好的卫生习惯。肺结核是通过呼吸道进行传播的疾病。患者会通过咳嗽、打喷嚏,从鼻腔和口腔喷出含有结核菌的飞沫,这些飞沫被健康人吸入就可能引起感染。因此我们在咳嗽打喷嚏时一定要

阳,要保持环境清洁卫生。

二、要注意劳逸结合,营养合理,提高机体抵抗力。结核菌总是喜欢那些抵抗力比较低,或者本身存在基础疾病的人群。因此学生们要进行适当的体育锻炼,提高身体素质;合理安排作息时间,保持充沛的精力和良好的精神状态;饮食结构要合理,多食用新鲜蔬菜水果;女孩子还要尽量避免盲目减肥,男生要纠正不良习惯,限制上网时间,少去或者不去网吧。尤其是初高中毕业班的同学,家长要在生活上给予必要的照顾。

三、若出现可疑症状及早就诊。肺结核的主要症状是咳嗽,咳嗽超过2周,咯血或痰中带血;另外还有胸痛、呼吸困难症状,同时可能还会出现乏力、食欲减退、午后低热、夜间出汗、体重减轻等。当学生咳嗽、痰多大于两周症状不缓解,使用一般的药物治疗效果不好时,就要高度怀疑是否患上了肺结核病,尽快到结核病定点医院就诊。

州疾控中心

健康素养 州疾控中心主办 http://www.gzcdc.org/ 健康热线:12320

