

健康教育

淮南市新冠疫苗接种单位公示

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。

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。

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,适当的运动对康复是有好处的。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。

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。

(来源:新华社 作者:王红丽)

编号	县区	接种点名称	详细地址	联系电话
75	寿县	双桥镇卫生院	双桥镇机关文明路与005乡道交叉口	0554-4390997
76	寿县	丰庄镇卫生院	丰庄镇西街	0554-4355223
77	寿县	涧沟镇卫生院	涧沟镇农民城街道	0554-4378680
78	寿县	板桥镇卫生院	板桥镇板桥街道	0554-4599074
79	寿县	张李卫生院	张李乡张李街道	0554-4516607
80	寿县	八公乡卫生院	八公山乡合阜路森林公园边	0554-4101660
81	寿县	陶店乡卫生院	陶店乡街道	0554-4466004
82	寿县	保义镇卫生院	保义镇街道	0554-4646003
83	寿县	茶庵镇卫生院	茶庵镇府前路	0554-3169586
84	寿县	刘岗镇卫生院	刘岗镇街道	0554-3179823
85	寿县	双庙镇卫生院	双庙镇街道	0554-3107045
86	寿县	大顺镇卫生院	大顺镇街道	0554-4799525
87	寿县	隐贤镇卫生院	隐贤镇街道	0554-4679120
88	寿县	众兴镇卫生院	众兴镇街道	0554-4691120
89	寿县	寿春镇九龙卫生院	寿春镇九龙街道	0554-4413759
90	寿县	炎刘镇广岩分院	炎刘镇广岩街道	0554-4959124
91	寿县	安丰塘镇苏王分院	安丰塘镇苏王街道	0554-4585757
92	寿县	寿县预防医学门诊部	寿县西大街沙果巷	0554-4023121
93	高新区	三和镇卫生院	高新区三和镇	0554-2101608
94	高新区	高新区邻里中心接种门诊	高新区三和镇	0554-2101608
95	凤台县	县医院二门诊	凤台县淮河路与青年路交叉口东侧	0554-8627505
96	凤台县	关店接种门诊	关店乡街道南侧	0554-8559486
97	凤台县	钱庙接种门诊	钱庙乡钱庙十字街东100米	0554-8311067
98	凤台县	古店接种门诊	古店十字街向南50米	0554-8362626
99	凤台县	杨村接种门诊	杨村大坝往南50米	0554-8493922
100	凤台县	大兴接种门诊	大兴镇十字街邮局北50米	0554-8561120
101	凤台县	岳张集接种门诊	岳张集镇街上	0554-8111120
102	凤台县	尚塘接种门诊	尚塘镇益民街	0554-8012120
103	凤台县	刘集接种门诊	刘集街向东50米	0554-8981677
104	凤台县	新集镇接种门诊	新集镇幸福路	0554-8395120
105	凤台县	桂集接种门诊	桂集车站向东200米	0554-8011082
106	凤台县	民族乡接种门诊	李冲回族乡二桥南50米	0554-8911868
107	凤台县	顾桥接种门诊	顾桥十字街南50米	0554-8391388
108	凤台县	丁集接种门诊	蒙凤路西丁集镇十字街北300米	0554-8552018
109	凤台县	大山接种门诊	大山镇拐集社区向西50米	0554-8911690
110	凤台县	城北接种门诊	凤凰镇镇政府向西100米	0554-8992210
111	凤台县	马店镇接种门诊	马店镇十字街向西100米	0554-8443991
112	凤台县	中医院	凤台县凤城大道西	0554-5665030
113	凤台县	凤凰医院	凤凰医院急诊科向北50米	0554-8616056
114	凤台县	新长征医院	凤凰湖新区与州来北路交叉口	0554-8880120

XBB 毒株刷屏,这些事情你需要知道

XBB 毒株是什么?

中国疾控中心病毒病所所长许文波表示,BQ.1和XBB是奥密克戎新的变异分支,已在一些欧美国家成为优势毒株,主要表现为传播力和免疫逃逸能力增加。

XBB 毒株的致病力增加了吗?

许文波介绍,BQ.1和XBB的致病力与奥密克戎其他系列变异株没有明显区别,重症率和死亡率在流行BQ.1和XBB的国家也没有增加。

近3个月以来,我国已经监测到BF.7、BQ.1、XBB传入,但BQ.1和XBB在我国尚未形成优势传播,优势传播还是以BA.5.2和BF.7为主。

“阳康”后,还会二次感染XBB毒株吗?

北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任李侗曾表示,目前XBB毒株的免疫逃逸能

力有所增强,和我国流行的BA.5有所差异,感染BA.5后经过一段时间,保护力水平下降,遇到免疫逃逸能力强的毒株,再感染的风险会增加。

但是,再次感染主要会发生在一些免疫力低下的人群中,免疫功能正常人群在短期内再次感染风险比较小,而且感染后的症状通常比第一次轻微。

XBB 毒株是否会导致腹泻?

针对网传XBB毒株会引发呕吐和腹泻的症状,李侗曾表示,一些新冠病毒感染者确实有呕吐和腹泻的症状,通常1~3天可以自行缓解,没有发现XBB毒株更容易侵犯心脑血管系统和消化系统。治疗呼吸道感染和消化道感染的药物可以适当准备,没必要大量囤积。

(来源:新华社 作者:马扬)