

感染后如何科学用药? 康复后要注意啥?

权威专家解答防疫热点问题

当前,新冠肺炎疫情防控工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后,如何科学用药? 康复后,有哪些注意事项? 多久能运动? 未感染新冠病毒的人群,献血是否会增加感染的风险? 针对当下公众关心的热点问题,国务院联防联控机制组织相关领域权威专家作出解答。



感染后如何科学用药

北京大学人民医院感染科主任高燕表示,感染新冠病毒后,出现高热等临床症状,在体温超过38.5摄氏度的时候,人体感觉会非常难受,这个时候需要用一些退热药。

高燕介绍,如果患者本身有一些慢性病,比如胃溃疡、十二指肠溃疡,或者平时有胃肠道的一些基础病,在用解热镇痛药时,不要空腹服用。此外,密集用药可能诱发消化道出血等症状,可以合并用一些胃黏膜的保护剂,再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说,还是以轻症为主,对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药物相对来说较安全。”高燕提醒,在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用,尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群,应该在医疗机构和医生的指导下用药。

康复后需要注意哪些事项

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,感染新冠病毒以后7至10天,绝大部分人都会进入康复状态,可

能核酸或抗原都转阴了,但仍会遗留一些症状,比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期,患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒,康复后不要大吃大喝,要保持清淡饮食,加强营养,摄入足够的蛋白质,多吃蔬菜水果,保证体力的恢复。同时,生活、工作节奏要适当放缓一点,不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人,高燕表示,如果退烧以后,体力有明显改善,就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些,发热期还是应该多卧床休息。

康复后多久能运动

刘清泉提醒,适量运动有利于恢复健康,但是不能剧烈运动,过度的运动不但不能够恢复健康,有可能会有一些其他的问题。

刘清泉说,可以根据自身运动习惯选择适量运动,不超过平时运动量的三分之一,逐渐增量即可。

高燕表示,对于中青年群体来说,进入恢复期的过程会短一些,并不影响复工

复产。但是高强度的健身运动,还是要稍微缓一缓,注意休息,加强营养,让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说,尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群,要重点关注呼吸道症状问题,比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍,一周左右核酸或者抗原转阴后,这些呼吸道症状可能还会持续,等病情明显缓解以后,再恢复到正常的锻炼,更有利于健康。

未感染新冠的人群,献血是否会增加感染的风险

“一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾介绍,一个健康成年人的总血量约占体重的8%,如果50公斤的人献血200或400毫升,即占自身总血量的5%或10%,体重量的人占比会更低。

郭瑾表示,献血是采集人体的外周血,献血后肝、脾、肺等储血脏器中的血液会迅速补充至外周血中,恢复循环血容

量。献血并不会影响健康,也不会增加感染新冠病毒的风险。

感染新冠后符合什么条件可以献血

郭瑾介绍,对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者,发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周,且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者,则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求,以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的,不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题,郭瑾表示,新冠病毒是呼吸道病毒,不会经输血传播。目前为止,全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献的血液本身是安全的,血站会严格采供血管理,确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

(据新华社)

国务院联防联控机制专家解答防疫热点问题——

哪些人应该打“第四针”疫苗? 如何打?

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。

1.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。

2.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,以起到更好的保护效果。

3.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。

4.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。

5.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。(据新华社)