

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，新冠肺炎疫情防控的工作目标是保健康、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。

## 1 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、化痰类药相对来说较安全。”高燕提醒，在临幊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。

## 2 康复后需要注意哪些事项？

首都医科大学附属北京中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。

# 京广高铁10年运客16.9亿人次

构建客运“黄金通道”

新华社北京12月26日电 “G71次列车请关门。”26日上午7时05分，随着值乘列车长孙梦楠结束电台呼叫，G71次复兴号智能动车组驶出北京西站，经由京广高铁，奔向千里之外的昆明。当天，京广高铁全线贯通满10周年。

京广高铁全长2298公里，纵贯中国南北，跨越长江黄河，是世界上运营里程最长的高速铁路。作为我国“四纵四横”高速铁路的重要“一纵”，京广高铁与石太、石济、徐兰、郑渝等12条高铁线路联通，形成了我国跨越南北、贯通东西的客运大通道。

10年来，京广高铁累计运送旅客16.9亿人次，成为我国最繁忙的客运线路之一。京广高铁开通后，北京西站步入高铁时代，每日图定始发京广高铁列车从60对增加到107.5对。武汉站单日发送旅客由

几千人次增长到最高逾14万人次。京广高铁广铁管内共开行60多趟动车组，最短发车间隔仅5分钟。

京广高铁开通后，北京至广州40多小时的旅程压缩到约8小时。今年6月20日起，北京至武汉段按时速350公里高标运营，京汉间最短运行时间缩短至3小时48分，比原来快了约30分钟。京穗、京石、京渝等城市之间的旅行时间也进一步压缩。

“京广高铁改善了沿线地区交通运输条件，在国土空间开发、产业梯度转移、城镇布局优化、经济贸易交流中起到先导作用。”北京工业大学城建学部交通运输所副所长韩艳说，高铁促进区域发展，助力珠三角、京津冀等城市群成为中国经济最具活力、人口最为密集的区域。

## 3 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，有可能会出现一些其他的问题。

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，更有利干健康。

## 4 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

重的人占比会更低。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。

## 5 感染新冠后符合什么条件可以献血？所献的血液是否安全？

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阴性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。

（新华社北京12月26日电）



12月26日，G891次列车停靠在北京西站站台。 新华社发

2012年12月26日，19岁的孙梦楠是京广高铁首发列车乘务员。10年后，她已成长为列车长。

“我要把经验传授给新人，带动更多人在平凡岗位上为铁路发展贡献力量。”孙梦楠说。