

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。

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。

2 康复后需要注意哪些事项?

首都医科大学附属北京中医药大学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。

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,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,更有利于健康。

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)

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多万趟动车组,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。



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。