

感染后怎样科学用药? 康复期如何恢复体力?

——专家解答防疫热点问题

新华社记者李恒 田晓航

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,这只是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、受凉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,具体如下:

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,不要剧烈运动,要循序渐进,从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

新华社北京1月1日电

古都西安:唐风时尚迎新年



新华社西安1月1日电(记者蔡馨逸 李亚楠)“白天西安,夜晚长安,在如此浓郁的历史文化氛围中跨年,真的不虚此行。”来自江西的游客周娇换上唐朝装扮在长安十二时辰主题街区里欣赏唐乐舞、参加文化沙龙,流连忘返。

在新年来临之际,古城西安多个景区推出特色文化活动,让游客在唐风古韵与时尚新潮的碰撞中品味文化跨年。

长安十二时辰主题街区中,造雪机喷出的“雪花”洋洋洒洒落下,身穿唐装、云鬓花颜的游客提灯映雪,一如回到落雪的长安城;《霓裳羽衣舞》乐曲声响起,舞者们身着飘逸襦裙翩翩起舞,一颦一笑尽显盛唐气象;上元安康踏歌台中,中国装束复原团队成员胡晓对游客畅谈唐代服饰文化,

并用一场唐朝装束走秀,展现历史风貌;“财神童子碰”“心愿名帖”“棋盘翻杯”等新年特别互动游戏,让游客在趣味参与中体验文化魅力……

在大唐不夜城流光溢彩的街区中,游客与诗仙“李白”对诗,感受灯火长安与诗意盛唐。在“云端”,被誉为关中八景之一的“雁塔晨钟”——小雁塔荐福寺的祈福钟声与交响乐交相呼应,西安交响乐团2023小雁塔新年祈福云上音乐在2022年的最后一天上演。

“岁聿云暮,一元复始之时,街区延续中国传统文化为主线的‘唐朝的节日’系列活动,在原有常态化演艺的基础上,营造了雪景长街,增加了文化沙龙和跨年特别活动等,让游客在古色古香的街市中度过一个长安奇妙夜。”长安十二时辰主题街区文化大使李媛媛说。

2022年12月31日,游客在长安十二时辰主题街区观看表演。

新华社发(邹竞一摄)

“澳车北上”首车元旦零点后顺利驶入广东

新华社广州1月1日电(记者魏蒙)1日零时20分,在港珠澳大桥珠海公路口岸,经海关等部门验放后,澳门郑先生驾驶澳门单牌车辆驶入内地。这也是“澳车北上”政策启动实施后顺利入境的首辆澳门单牌车。

1日零时过后,从澳门一侧通关的车主郑先生驾驶澳门单牌车驶入该口岸“一站式”验放通道。零时20分,此车在办理手续后进入了广东珠海。“去年底,我就提交了申请,今天特意开车过来试试。能开澳门单牌车到内地,可方便拓展业务,也方便探亲访友。”郑先生说。

“澳车北上”政策实行后,预计有不少于8万名澳门机动车车主可享受此政策,目前已有逾1万名澳门车主提交了申请。

在备案环节,拱北海关实现了全程无纸化、网上办理,最大程度简化备案手续,车辆进出境时,免于另行向海关办理暂时进出境货物报关手续。在口岸通关方面,拱北海关还积极推动港珠澳大桥口岸“一站式”系统的优化完善,对48条客车通道及相关监管配套设施开展维保升级,实现通关提速。

“在口岸卡口通道,海关实现无人值守、自动验放,未布控检查的车辆,海关验放时间不超过20秒。”拱北海关所属港珠澳大桥海关监管一科副科长李国凤说。

1月1日上午,拱北海关发出提醒:澳门单牌车辆在广东行驶期间,应注意遵守广东省有关规定要求,每次入境后连续停留不超过30天,每年累计停留不超过180天。同时,澳门车主要遵守海关相关监管规定,不要携带违法违规物品进出境,在海关对车辆实施检查时给予配合。

首台国产F级50兆瓦重型燃气轮机首次点火成功

新华社广州1月1日电(记者丁乐)历时13年自主研发,被誉为“争气机”的首台国产F级50兆瓦重型燃气轮机,于2022年12月31日在华电清远华侨工业园天然气分布式能源站,实现首次点火成功。这标志着东方电气集团自主研发的F级50兆瓦重型燃气轮机向商业化运行又迈出一步,中国将开启自主燃气轮机高质量发展的新篇章。

重型燃气轮机是发电和驱动领域的核心设备,体现了一个国家的重工业整体能力。2022年5月国家能源局正式公告,东方电气集团研发的G50重型燃气轮机(50兆瓦)进入2021年度能源领域首台(套)重大技术装备项目名单。该整机有2万多个零部件,工作压力18个大气压,等于海底180米深水压;工作温度超过1300摄氏度,以6000转/分钟的转速高速旋转。

这台F级50兆瓦重型燃气轮机初步预计于2023年1月初正式并网发电,和同功率火力发电机组相比,一年可减少碳排放超过50万吨,联合循环一小时发电量超过7万千瓦时,可以满足7000个家庭1天的用电需求。