

保健康 防重症 人人都是第一责任人

抵抗奥密克戎,专家建议——

战略上藐视 战术上重视

本报记者 鞠圣娇

“‘阳康’了,怎么避免‘重阳’?”“‘阳过’的我该怎么关注身体健康?”与奥密克戎感染相关的话题仍然持续刷屏。

“对待奥密克戎,我们要做到‘战略上藐视,战术上重视’,感染后既不能听之任之,也不需要太恐慌,对于特殊人群要重点关注其血氧饱和度,警惕沉默性缺氧。”1月7日,聊城市传染病医院胸内科副主任医师毕科研表示,良好的心态对于疾病的康复十分有帮助。

勤观察、早干预,预防重症

“大部分人感染奥密克戎后的症状都不是很严重,可以吃药后在家观察。值得警惕的是有基础性疾病的老年人,他们的病情容易发展成重症,勤观察、早干预可以预防重症。”毕科研说。

毕科研发现,有些老年人看上去症状不明显,或者也没有咳嗽、憋喘等,只是表情淡漠、反应迟钝,但检查发现老人

已经处于缺氧的状态。“这是‘沉默性缺氧’,患者因为没有其他感觉,还像往常一样生活、劳动,就很容易发生危险,有条件的话可以准备一个血氧仪,每天在家监测,如果血氧饱和度低于90%,就要及时就医。若无血氧仪,观察轻微活动后是否心慌、气促。精神状态差的话,也要格外关注。”毕科研提醒大家,如果持续咳嗽、胸闷、气短、呼吸困难,或者静止状态下呼吸频率加快,高烧连续三天持续不退,精神状态不佳,一定要到医院进行检查,避免发展成为重症。

同时,如果持续出现比较严重的恶心、呕吐、腹泻等消化系统症状,有血压、血糖等方面基础性疾病的患者在用药控制的情况下,相关指标突然不理想,都应该引起注意,尽早去医院就诊。

合理备药,科学用药

退烧药、感冒药、止泻药、抗生素……当“囤药”成为热词,有些市民时刻准备着采购药品。然而,药品不是食品,需要在医师指导下正确使用。

“有不少人购买了多种药品,吃药时不看药品成分。一种药品没有效果,立刻用上另一种,期待药到病除。”毕科研表示,疾病的发展有一个过程,而药物起作用需要一定的时间,比如,因为发烧服用对乙酰氨基酚片剂(胶囊)后,再服用含有对乙酰氨基酚成分的中成药,就会造成药物过量,给肝肾带来负担。

还有抗生素,抗生素对于奥密克戎这种病毒引起的感染是无效的,如果就诊后经检查判断合并了细菌感染或继发细菌感染,在医师指导下才能合理使用。

家庭该如何备药?毕科研认为,像退烧药、感冒药、止泻药、外伤用药等各类药品可以适当准备一两种以备不时之需。像儿童、孕妇、老人、有基础疾病的患者用药时,应该咨询专业人士,不能随意使用不熟悉的药品。

提高抵抗力,病后悠着点

“‘阳康’后洗澡又‘重阳’了”“‘阳康’后剧烈运动得了心肌炎”等新闻刷屏。

毕科研说,身体与病毒作战会消耗大量的能量,在体力恢复过程中确实需要多喝水、多休息、避免劳累,这样有利于各种症状尽早消失,因此不建议人们在身体还未康复的情况下开始剧烈运动,可以适当运动,而至于何时能洗澡,需要参考个人的感觉,如果感觉比较虚弱或者仍然处于发烧状态时,尽量不洗澡。洗澡时要注意室内温度、水温,控制洗澡时间,洗完后及时补充水分,注意保暖,避免受凉。

最近,有关XBB.1.5这一奥密克戎亚型变异毒株即将流行的消息让许多人不得不寒心,在恐慌心理的刺激下,人们对相关谣言深信不疑。“XBB.1.5和其他奥密克戎毒株感染的症状是相似的,不要盲目囤药吃药,要合理安排家庭医药箱。”毕科研表示,不论对抗什么疾病,自身免疫力都是最重要的。平时应注意养成健康的生活习惯,规律作息、科学饮食、适当运动,多吃新鲜蔬菜和水果和高蛋白质食物,面对各类信息不恐慌、不轻信,保持良好的心理状态。



护士在教新妈妈护理新生儿。贾同甲 摄

聊城市中心医院

白衣执甲 坚韧不拔

□ 张洋洋

1月5日一早,聊城市中心医院心内呼吸科等待就诊的患者就站满了走廊。前来就诊的多为肺炎合并基础性疾病的患者,多数为老年人,病情变化比较快。心内呼吸科病房此时一床难求,同时,医护人员也已经全部感染新冠病毒,科室人员紧张,运行面临着困难。“每个人都在超负荷工作,工作量剧增,医务科和护理部也积极增派人手给我们帮忙。医护人员很多都是带病上岗工作,轻伤不下火线,奋力坚守在一线岗位。”心内呼吸科病区护士长张夏说。

随着儿科医护人员陆续感染,为了保证日常的临床工作,确保24小时不出现空岗和缺岗现象,市中心医院按照症状的轻重对医护人员进行科学排班。儿科副主任医师牛俊红说:“很多家长也感染了病毒,不能陪护,我们医护人员就变成了‘临时妈妈’。”

不同于普通病人,孕产妇一旦出现胎心异常情况,就需要来医院就诊。产科的医护人员也相继感染,承受着相当大的工作压力。近日,产科副主任医师张朝燕为一位感染新冠的产妇实施了剖宫产手术。产妇高热,孩子出来时身体都是滚烫的。新生儿转到儿科进行体检后,体温渐渐恢复正常,身体各项指标也逐渐转为正常。

张朝燕说:“孕妇是一个特殊群体,抵抗力比较弱,需要多补充优质蛋白。如果感染了,发烧超过38.5℃,建议吃对乙酰氨基酚,这是公认的孕妇可以使用的B类用药,不会影响胎儿发育。如果吃退烧药后体温仍然不下降,胎动又出现异常,就需要及时到医院就诊,排查胎儿的安危。”

寒冬有尽,春日可期。聊城市中心医院医护人员用实际行动践行着自己的责任。这个冬天他们是最辛苦的人,也是最可爱的人。

足量饮水有助延缓衰老、促进健康

美国一项研究显示,虽不存在明确的因果关系,但与饮水不足的人相比,饮水充足的成年人可能更健康、患慢性病风险降低、寿命更长。

美国卫生与公众服务部下属的国家卫生研究院1月2日发布新闻稿说,研究人员收集了11255名成年人30年间的健康数据,统计他们在此期间五次就诊情况,以分析他们体内血清钠与健康的关系。其中,前两次就诊发生在研究对象50多岁时,最后一次则在70岁至90岁之间。

血清钠即血钠,当人体内水分充足时,血钠含量会下降,反之则会上升。为防止结果出现偏差,研究对象的血清钠在研究之初均处于正常范围内,即135—146mmol/L之间。

分析结果显示,血清钠处于正常范围内高位的人与处于同范围中位的人相比,生物学上的衰老迹象更加明显。也就是说,他们的心血管系统更容易出现问题,肺功能更容易下降,更容易出现体内炎症。另外,在正常范围内,血清钠水

平越高,出现心衰、中风、房颤、外周动脉疾病、慢性肺病以及痴呆症的风险越高。

相关研究报告由英国《E生物医学》杂志刊载。

报告作者之一、国家卫生研究院旗下全国心、肺、血液研究所心血管再生医学实验室研究员纳塔利娅·德米特里耶娃博士说:“结果显示,适量补充水分能延缓衰老,延长健康生存的时间。”

她说,对于那些血清钠值为142mmol/L以上的人,或可通过足量饮

水获益。大多数人可以通过多饮水、喝果汁或吃含水丰富的蔬果达到女性每日摄入1.5至2.2升水、男性每日2至3升水的推荐标准。不过,一些有健康问题的人饮水时需要遵从医生指导。

研究人员还说,这项研究并不能证实足量饮水与抗衰老之间存在因果关系,还需要更严谨的试验来探讨。不过,这种关联仍然可以为临床实践提供参考,并指导个人的健康行为。

据新华社 荆晶