

感染新冠怎么办? 医生劝你不要慌

新冠肺炎感染后有哪些症状? 发病过程大致如何? 居家治疗怎么用药? 记者为此采访了昌吉市人民医院发热门诊主任马大鹏。

马大鹏说,从目前新冠病毒感染发病情况看,发病第一天的症状相对较轻,患者可能会感到轻微咽干咽痛、身体乏力。发病第二天患者开始出现发热症状,部分年轻人高烧至39摄氏度左右,同时咽部不适感加重。发病第三天是症状最重的一天,患者高热39摄氏度以上,浑身酸疼乏力,咽痛加剧。发病第四天,患者体温的高峰开始下降,很多患者从这一天体温降到正常数值,不再发热,但仍然咽痛咽痒;一部分人开始流涕、咳嗽。发病第五天,患者体温基本降到正常。但是鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽,身体乏力仍然存在。发病第六天患者不再发热,但咳嗽、流涕等症状加重,是由于前期病毒导致的呼吸道黏膜破坏,人体需要通过流涕、咳嗽排出坏死的细胞,部分患者可能出现核酸转阴。发病第七天,所有的症状开始明显好转,核酸很大可能转阴。在10天以内,绝大多数人会康复。

从临床来看,儿童和成人感染后症状和病程有明显差异。整体来说,儿童发病快,少有肺炎,呈现以下特点:1.儿童感染者几乎没有潜伏期,感染即发病。成人感染3天内发病,儿童多在1天内发病。2.儿童感染初期症状是以发热为主,热型不定,但多数婴幼儿有高热表现。与成人感染初期咽干咽痛不同,儿童感染后尤其婴幼儿可能会因为体温迅速上升导致惊厥发生。3.儿童感染新冠主要侵袭上呼吸道,高热并不等同于重症。儿童免疫系统发育不够完善,往往热度较高,但临床中多见于上呼吸

道感染,极少出现肺部侵袭,所以临床称为新冠病毒感染而不是新型冠状病毒肺炎。4.儿童热退伴有消化道症状。成人感染后症状主要集中在呼吸道,儿童除了呼吸道症状可能伴有呕吐、腹泻等胃肠道症状。

除了一些高龄老人,有基础疾病、肿瘤疾病的高风险因素患者会用到新冠抗病毒药物,大部分感染者只需对症治疗即可。冬季是呼吸道疾病的高发季,不论是新冠病毒还是流感病毒都非常活跃。马大鹏建议市民可以简单备一些非处方药,应对冬季呼吸道疾病的发生。对新冠、流感症状缓解都有效。中成药可选择连花清瘟胶囊、连花清瘟颗粒、清感颗粒、疏风解毒胶囊、藿香正气胶囊、小柴胡汤颗粒等(注意:不要叠加,只选一种,以免出现药物过量风险);如果出现发热、头痛、咽痛明显影响休息,影响睡眠,可以服用解热镇痛的药物。建议使用布洛芬或对乙酰氨基酚。儿童也有相应的混悬液可选用。如果出现咳嗽,建议使用复方鲜竹沥液、宣肺败毒颗粒、急支糖浆等等。如果出现痰多、咳嗽费力的情况,建议使用复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等。如果咽痛咽干比较明显,建议使用华素片、西瓜霜含片等。如果鼻塞流涕比较明显,建议使用扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪,还可以用布地奈德喷雾。除了用药,对抗新冠病毒更需要好好休息,多喝水。根据病毒自限性的特点,普通人一般1-2周就会痊愈。但建议70岁以上的老年人,有基础病的人群,包括心脑血管疾病、肾脏疾病、肿瘤疾病的人群,首选医院观察治疗。

马大鹏说,营养与免疫密切相关,合理营养,均衡膳食对提升免疫力至

关重要。日常膳食应多元化,每周至少25种食物,每餐吃主食,适当增加全谷物和薯类比例,适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、奶、豆制品等优质蛋白质的补充;多吃新鲜蔬菜和水果,规律进餐,主动足量饮水,每天积极运动30分钟。

对于感染后居家隔离要求,马大鹏建议:1.每天定时开门窗通风,保持室内空气流通,不具备自然通风条件的,可用排气扇等进行机械通风。2.做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。3.准备食物、饭前便后、摘戴口罩等,应当洗手或手消毒。4.咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻,将用过的纸巾丢至垃圾桶。5.不与家庭内其他成员共用生活用品,餐具使用后应当清洗和消毒。6.居家治疗人员日常可能接触的物品表面及其使用的毛巾、衣物、被罩等需及时清洁消毒,感染者个人物品单独放置。7.如家庭共用卫生间,居家治疗人员每次用完卫生间均应消毒;若居家治疗人员使用单独卫生间,可每天进行1次消毒。8.用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料袋,放置到专用垃圾桶。9.被唾液、痰液等污染的物品随时消毒。

共同居住人或者陪护人员应一并遵守居家隔离管理要求,应尽量避免去隔离人员居住的房间,避免共用卫生间和生活用品。如果要与居家隔离人员进行直接接触或处理其污染物,一定要做好防护,及时对双手进行消毒或清洁。保持居家通风、做好家居日常清洁和消毒。有基础性疾病、老年群体等重症高风险人群,尽量不要作为居家隔离人员的看护人。

(本报记者李思佳、通讯员高雅整理)

这些医院开启互联网问诊 足不出户也能看病续药方

本报讯 记者常昊报道:近期,受新冠肺炎疫情影响,患者不方便去医院续方开药怎么办?

近日,记者了解到,“昌吉健康云”微信公众号目前已开通互联网医院专区,统一互联网医院入口,汇集昌吉州多家互联网医院,为群众提供常见病、慢性病复诊,以及复诊续方、药品配送等医疗服务。目前,昌吉州人民医院、昌吉州中医医院、呼图壁县人民医院、奇台县人民医院、奇台县中医医院、吉木萨尔县人民医院等11家医院均已开通互联网医院在线咨询功能。

进入互联网医院页面可以看到,内科、外科、儿科、肿瘤科等多个科室开通线上问诊服务。每个科室均有多名医生提供在线图文问诊,医生详情页面显示,有的医生平均响应时间约为6个小时内,有的医生平均响应时间约为2个小时内。

孙女士家住昌吉市海棠社区,11月17日在体验了互联网医院就医后,对此项服务连连称赞。孙女士的儿子患上了分泌性中耳炎,因为疫情静默在家无法复诊,孙女士正在发愁怎样调整药物的使用剂量时,得知“昌吉健康云”开通了互联网医院,可以网上就诊时,孙女士立即尝试,很快就挂了号,完成了线上复诊。孙女士满意地说:“疫情期间可以线上就医真是太方便了,足不出户就能够得到优质诊疗服务,跟医生沟通起来直接又高效,太好了。”

此外,昌吉州人民医院互联网医院还上线了电子处方流转平台,开方取药在手机上即可完成,群众就诊就医非常方便。

专家:新冠“复阳”的传染性极低 不必恐慌

12月20日,国务院联防联控机制就重点人群医疗服务有关情况召开新闻发布会,并回答记者提问。

会上,有记者提问,现在大家都非常关注感染康复后返岗的问题,请问感染奥密克戎毒株的人群在多大程度上有可能会“复阳”?

对此,北京大学第一医院感染病科主任王贵强表示,首先,“复阳”应该叫再检出,实际病毒和核酸还持续存在,只是因为检测和采样的方法,以及排毒的间歇性,导致时阴时阳的情况。所以“复阳”有很多原因。第一个就是检测,在采集样本的时候可能采集得不规范,导致假阴性。再有一点,就是患者在恢复期的时候,可能残留一些核酸的片段,也会出现检测阳性。如果抗原检测显示阴性,然后核酸检测阳性,这种情况不叫“复阳”,因为抗原检测的敏感性低于核酸检测,是否“复阳”,应该以核酸检测作为标准。

王贵强说,在检测过程中采样也是很重要的环节,比如用鼻拭子的准确性更高,口咽就差一些,所以出现“复阳”的情况并不足为奇。从“复阳”的发生率来看,既往原始毒株的“复阳率”有很多研究,5%-15%的“复阳率”,目前奥密克戎毒株的“复阳率”具体数据还没有太多的研究。

王贵强还说,关于“复阳”以后的危害性和传染性的问题,既往做了很多研究,所有“复阳”的病人做病毒分离,都没有分离到病毒,也没有看到“复阳”的患者导致进一步的传播。因此“复阳”以后的传染性是极低的。但是强调一点,对家里或周围有老人的,“复阳”的人群也要做好个人防护,避免对老年人等有基础病的人群造成感染。

王贵强表示,从危害性来看,“复阳”的人群基本没有症状,只是核酸阳性,当然也有个别的会出现咳嗽、不适,残留的症状。总体来看,“复阳”是新冠病毒感染相对常见的一种情况,传染性是极低的,不必恐慌。

来源:人民网

家有“阳过”,居家“阳康”,家中该怎么消毒?

近期,许多阳性感染者选择居家康复,其中也有部分人已经逐渐康复。对此,不少人都产生了许多疑问:康复后该怎么给居室消毒? 感染期间的衣物、生活用品上是否有病毒残留? 日常居家需要天天消毒吗? 12月21日,记者采访了昌吉州中医医院返聘专家李涛。

家有阳性患者时,居家环境消毒要注意什么? 李涛介绍,如果家里有阳性感染者,应首先做到单独居室,最好选择有独立卫生间的房间。如果没有此类条件,与家人共用洗手间等公共区域时应该尽量减少公共区域的使用时间,使用坐便器冲水时,先盖马桶盖再冲水。卫生间、厨房的干湿地漏均需要每天定时注水,注水后盖上盖子,再用注水的塑料袋压住地漏,或采用硅胶垫等封堵。公共区域以未感染者优先使用为原则,佩戴口罩,最大程度减少风险。阳性感染者使用后,应及时对其使用后的重

点部位消毒。

“开窗通风是最经济有效的消毒方式。家里有阳性感染者时,其居住的房间应每日进行2次开窗通风,每次30分钟以上。”李涛提醒,各居室开窗通风时要注意,应关闭房门独立开窗通风。许多市民困惑,家里的中央空调和排气扇可以使用吗? 使用时会将病毒带入房间吗? 对此李涛也给出了答案,家里有中央空调的市民应关闭回风功能,按照新风模式运行,如有独立排气扇的也可以开启设备进行通风换气。但要注意常对排气扇通风口进行消毒,避免感染。

有阳性感染者的家庭,该如何处理家庭垃圾? 李涛介绍,阳性感染者产生的普通垃圾,可以选择用塑料袋包好扎紧,最好用双层袋,避免泄漏。如有分泌物、呕吐物等高感染性的垃圾需要用每升含5000至10000毫克含氯消毒剂或者酒精进行消毒后,塑料袋密封后再投

放到指定地点,以避免社区内的传播。

抗原转阴、“阳过”后,又该如何给环境消毒呢?“值得提醒的是,预防新冠传播,戴口罩、勤洗手、常通风,远远比物品消毒更重要。”李涛说,新冠病毒主要通过飞沫传播。病毒一旦离开人体后,只能存活很短的时间,它们不会在任何物体上继续生长。所以,通过被污染的物体表面传播的风险其实很低,不需要将所有东西都彻底消毒,重点关注高频接触表面就好,也就是病人经常接触的物体,比如:水龙头、门把手、电灯开关等。遵循“先清洁,后消毒”的原则,先用清洁剂、肥皂和水清洁这些高频接触表面,然后再用适当的消毒剂消毒。对于阳性感染者使用过的衣服、被褥等,可以选择静置一周的方式消毒,如果不放心,市民也可以选择用开水浸泡消毒,或使用含氯消毒剂浸泡消毒。

(本报记者常昊整理)