

转阴后咳嗽如何缓解？

——专家解答防疫热点问题

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,这是只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,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来进行处理。

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、受冷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,具体有以下几点:

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,不要猛烈运动,要循序渐进,从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

首台国产F级50兆瓦重型燃气轮机首次点火成功

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。

—— 重 庆 ——

罕有冰雪景色吸引众多游客



1月1日,游客在金佛山景区的滑雪场体验滑雪(无人机照片)。

当日,位于重庆市南川区的世界自然遗产地金佛山迎来降雪。景区内雪花纷飞,银装素裹,南方罕有的冰雪景色吸引了众多游客前往观光旅游。据了解,当日金佛山景区接待游客达12000人,实现了新年冬季旅游的“开门红”。

—— 甘 肃 ——

元旦假期乐享冰雪



1月1日,游客在甘肃省永靖县凤凰岭滑雪场练习滑雪。

元旦假期,喜爱冰雪的人们来到冰雪娱乐场所游玩,感受冰雪运动的快乐。本版文图据新华社

西 安

文旅渐复苏烟火气回归

2022年12月31日,游客在长安十二时辰主题街区观看表演。

岁末年初,西安大唐不夜城、长安十二时辰等景区游人如织。不少市民游客选择在元旦假期出游迎新,与亲朋好友共享节日喜悦。



“澳车北上”首车元旦零点后顺利驶入广东

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,此车在办结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,不要携带违禁违禁物品进出境,在海关对车辆实施检查时给予配合。