

感染后怎样科学用药?

——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,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。(据新华社)

对上眼了!

三星堆“神人”“神兽”成功“跨坑”合体

新华社电 记者2日从四川省文物考古研究院获悉,考古学家利用数字三维模型实现了三星堆3号“祭祀坑”铜顶尊跪坐人像与8号“祭祀坑”神兽的成功拼对。

四川省文物考古研究院三星堆考古研究所所长冉宏林介绍,这两件铜器都是从三星堆新发现的6个“祭祀坑”出土的,非常具有代表性。此次拼合作业中,工作人员充分利用了数字三维模型技术,创新了保护、研究文物的技术手段。

“对文物进行扫描,然后利用三维模型在电脑上进行虚拟拼对,这个新方法不仅能避免现场挪动物体可能造成的损伤,还能保证数据精准,让拼对研究更加便捷了。”冉宏林说。

冉宏林告诉记者,8号“祭祀坑”神兽刚出土的时候,考古学家和文物保护专家通过仔细观察发现,神兽尾巴部分有两个凸起,其细节、尺寸与3号“祭祀坑”出土的铜顶尊跪坐人

像相合。再结合1986年2号“祭祀坑”出土神坛上的神兽顶人、人顶尊的造型,判断这两件文物可以拼对在一起。

此次三星堆出土文物的“跨坑”成功拼对,说明3号“祭祀坑”和8号“祭祀坑”形成年代大体一致。神兽是大地的代表,人是祭祀者,人顶尊代表着祭祀者对神和祖先祭祀的诚意。神兽顶人、人顶尊形象在三星堆的反复出现,再现了三星堆古蜀祭祀场景,反映了古蜀人在祭祀活动中对世间万物、天地宇宙的认识,同时也体现出中原文化和古蜀文化因素的融合。

据了解,目前这件文物尚未完全复原,不少细节仍有待研究。有专家判断,其主体上应该还有别的组成部分。未来考古学家将利用先进科技手段对更多三星堆出土文物进行拼对复原。相关复原文物有望为公众带来更多惊喜,同时也有助于更精准地还原三星堆古国的真实面貌。



公安部要求

严厉打击制售假冒涉疫药品违法犯罪

新华社电 记者2日从公安部获悉,公安部日前部署全国公安食药侦部门依法严厉打击制售假冒涉疫药品、检测试剂及制氧机、血氧仪等相关用品违法犯罪活动,切实保障人民群众生命健康安全,全力服务疫情防控工作。

公安部要求,各地公安食药侦部门要充分发挥职能作用,依法严厉打击制售假冒、“山寨”仿冒涉疫药品及相关用

品的违法犯罪活动,切实形成有力震慑。要围绕常用涉疫药品、检测试剂及相关医疗器械、设备,紧盯生产、批发、零售环节及网络交易服务等第三方平台,深入排查案件线索,与有关部门密切协作,第一时间核查工作中发现和群众投诉举报的线索,对构成犯罪的坚决依法立案查办。对团伙性、系列性、跨区域案件,要组织专门力量开展集中破

案攻坚,坚决摧毁犯罪网络、斩断利益链条。

按照公安部部署要求,全国公安食药侦部门迅速行动,坚持打早打小,依法严厉打击制售假冒涉疫药品、检测试剂及相关用品违法犯罪活动。吉林公安机关近日成功破获一起制售布洛芬假药案件,及时阻止假药流入市场,有效保障了人民群众生命健康安全。

元旦假期全国 5271.34万人次出游

新华社电 文化和旅游部1月2日公布2023年元旦假期文化和旅游市场情况。经文化和旅游部数据中心测算,2023年元旦假期,全国国内旅游出游5271.34万人次,同比增长0.44%;实现国内旅游收入265.17亿元,同比增长4.0%。全国文化和旅游假日市场总体安全平稳有序。

元旦假期,都市休闲、周边游仍占主流。冰雪、温泉、逛乐园、游湖、露营、围炉煮茶、酒店剧本杀、街区休闲、古镇漫游、看烟花、登山等玩乐体验受到年轻人青睐。

有关数据显示,中远程旅游稳步复苏。携程2023元旦假期总结报告说,这次假期近六成的用户选择跨省游,元旦跨城机票预订量同比增长145%。飞猪数据显示,元旦假期的跨省游和跨市游订单占比近八成,达到近一年峰值,“90后”和“00后”年轻用户成为跨省游、跨市游主力军。

旅游产品方面,“一冷一热”趋势明显,“冰雪游”和“避寒游”成为元旦假期旅游关键词。东北冰雪大世界、亚布力、长白山、中国雪乡、“北极”漠河等经典冰雪旅游目的地吸引不少游客。长三角、珠三角成为西南、西北、中部地区旅游目的地的主要客源地,三亚、西双版纳、昆明、厦门等地成为北京和东北三省游客“避寒跨年”主要旅游目的地。

假日期间,充满欢乐祥和迎新氛围的跨年活动受到年轻人追捧,各地灯光秀、烟花、跨年敲钟等文化体验活动广受欢迎。携程数据显示,跨年夜当天,上海、北京、成都、重庆、广州、杭州、南京、长沙、深圳、西安是旅游热度最高的10座城市。