

感染后怎样科学用药? 转阴后咳嗽如何缓解? 康复期如何恢复体力?

——专家解答防疫热点问题

新华社北京1月1日电(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,不要剧烈运动,要循序渐进,从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

引发肺炎如何治疗? 疫苗接种是否依然有效? ——国家卫健委邀请权威专家解答防疫热点问题

新冠病毒引发肺炎如何治疗?疫苗接种是否依然有效?针对人民群众普遍关心的问题,12月30日,国家卫健委邀请中国工程院院士、传染病学专家李兰娟作出回应。

专家认为,总体上看,我国目前感染者还是以轻症和无症状病例为主,轻症病例肺部影像正常,临床上发热、乏力、全身酸痛,咽痛、咳嗽等上呼吸道症状为主,部分患者伴有腹泻等消化道症状。大部分人3至5天内体温逐渐恢复正常,只有极少数患者持续高热不退,症状比较明显,发展成肺炎甚至“白肺”。

“一般肺部影像中白色的区域面积达到70%至80%,我们临床上才称之为‘白肺’。出现‘白肺’的患者多为重症患者,奥密克戎感染所致的‘白肺’占比很低。”李兰娟表示,目前,对重症、危重症提倡用“四抗二平衡”治疗,即抗病毒、抗休克、抗低氧血症、抗继发感染,注意维持水电解质平衡和微生态平衡。

李兰娟强调,目前很多网上的传言需要澄清。比如新冠疫苗无效,这是错误的。虽然疫苗接种后仍有被感染的几率,但已经有大量的临床证据说明新冠疫苗可显著降低感染后的重症率、病死率,疫苗是我们战胜疫情非常重要的武器。还有人认为,针对新冠已经不需要采取防控措施,这也是错误的。作为乙类传染病,我们既要避免自己被感染,也要防止传给他人,在疫情流行期间,还是需要做到佩戴口罩、保持社交距离、勤洗手等基本措施。

“一旦被新冠病毒感染,要早期及时进行抗病毒治疗,以减少向重症发展。如果持续高热、呼吸急促,要及时就医。家中最好自备血氧监测仪,监测数值低于93的,哪怕症状不明显,也要及时就医检查。”李兰娟说。

新华社

元旦假期 全国5271.34万人次出游

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。

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,夜游订单也居于前列。

此外,元旦假期文旅活动有序开展,惠民措施助推文旅消费回暖。文化和旅游部组织各地因地制宜开展丰富多彩的“村晚”系列活动,鼓励利用剪纸、年画、灯彩等非遗项目,营造浓厚的节日氛围。新年戏曲晚会、新年音乐会直播等丰富了节日供给。

新华社

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。

2023年“我们的中国梦——文化进万家”活动启动

新华社北京1月1日电 由中央宣传部、中央文明办、文化和旅游部、国家广播电视总局、中央广播电视总台、中国文联联合主办的2023年“我们的中国梦——文化进万家”活动1月1日正式启动。

活动紧紧围绕学习宣传贯彻党的二十大精神的主题,以走进万家、服务百姓为宗旨,坚持以人民为中心的工作导向,动员和组织开展形式多样、内容丰富、线上线下相结合的文化活动,满足基层群众文化需求,丰富人民群众文化生活,凝聚奋进新时代新征程的强大精神力量。

为统筹做好疫情防控和惠民工作,2023年文化进万家活动更加注重实际、注重实效、注重创新。中央、省、市、县、镇、村各级宣传文化单位引导广大文艺工作者开展面向基层的文艺演出、文艺培训,开展高效优质的文化服务等。充分调动各级各类媒体平台创新开展线上文化活动和活动,在元旦春节期间集中开展线上展览展示活动,提供基层群众可看、可听、可读、可学、可用的文化文艺资源。“学习强国”学习平台、中国精神文明网开设“我们的中国梦——文化进万家”活动专题,进行集中展示,开设互动平台;各级各类新闻

网站平台、县级融媒体中心开设专题专栏、积极转载推送;中央广播电视总台开设专题栏目,各省级广播电视台以多种形式,择优展播文化进万家活动各类资源;各地充分发挥户外大屏、村级应急广播大喇叭等贴近群众、直通基层优势,灵活展览展示文化进万家活动丰富资源。聚焦传统节日和国家重要节庆日提供文化服务,围绕春节、元宵、清明、端午、七夕、中秋、重阳等传统节日和国家重要庆典、纪念日,组织开展“文化进万家——视频直播家乡年”等富有时代气息、体现节日文化内涵、具有鲜明价值导向的品牌活动,彰显爱党、爱国、爱家情怀。

据介绍,有条件的地区将因地制宜开展线下活动。中央、省、市、县、镇、村各级宣传文化单位组织人员精干、水平精湛的文艺小分队、文化工作队,赴县级及县以下村镇社区、学校军营、工矿企业等演出节目、放映电影、送图书报刊,开展培训、讲座、结对辅导等。依托各类基层文化阵地开展惠民文化服务项目,充分发挥新时代文明实践中心(所、站)的作用,通过流动服务、联网服务、志愿服务等各种方式举办展览、文化普及、阅读活动等。组织基层文艺院团、农村电影放映队、非遗传承人(团体)等举办文化

活动、项目展示,广泛开展地方戏曲、舞蹈曲艺演出,民间技艺、民俗艺术展示,游艺联欢,书法、美术、摄影创作,以及“村晚”、花会、灯会、赛歌会、票友会、秧歌会、广场舞、舞龙舞狮等群众广泛参与的文化活动。

2023年文化进万家活动将创新活动开展方式,鼓励各地在条件允许的情况下积极尝试跨区域联动开展活动,如长城、大运河、长征、黄河、长江等国家文化公园建设沿线和京津冀地区、长江三角洲地区、粤港澳大湾区、东北老工业基地,内容上与弘扬社会主义核心价值观、传承中华优秀传统文化、推进乡村全面振兴、国家文化公园建设、文化遗产保护、新时代文明实践活动等紧密结合。

“我们的中国梦——文化进万家”活动是在全国范围内广泛开展的一项重点文化惠民活动,2014年以来,各级宣传文化单位组织数万支文艺小分队赴基层开展慰问演出、文艺培训、结对辅导等活动,中央宣传文化部门派出的小分队先后深入52个脱贫攻坚挂牌督战县、雄安新区等国家重点工程建设地开展活动,为奋战在一线的广大群众加油鼓劲,受到基层群众热烈欢迎。

公安部要求依法严厉打击制售假冒涉疫药品违法犯罪活动

新华社北京1月2日电(记者翟翔熊丰)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,依法严厉打击制假售

假、“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。