



孕妇怎样用药?老人能否出门?

国务院联防联控机制新闻发布会回应防疫热点问题

1月16日,国务院联防联控机制就重点人群健康保障话题举行新闻发布会。国家卫生健康委新闻发言人米锋介绍,随着疫情防控进入新阶段,全国正在有序开展老年人、儿童、孕产妇、慢性基础性疾病患者等重点人群分级分类动态服务和“关口前移”工作。

儿童感染新冠病毒后家长要留意孩子哪些症状?孕妇“阳”后能否用药?老年人担心感染从而不出门,此举是否必要?发布会上,多领域专家围绕重点人群健康防护热点关切作出解答。

孩子“阳”后哪些症状需留意? 精神差、拒食、持续高热等

北京儿童医院急诊科主任王荃说,如果孩子精神很差、嗜睡或烦躁不安甚至出现呻吟,部分孩子出现意识障碍甚至抽搐,家长需要警惕。当孩子出现呼吸频率明显加快,出现喘息、发憋、声音嘶哑、“破竹样”或“犬吠样”咳嗽,甚至发不出声音等情况,家长要及时带孩子就医。

王荃还提示,孩子出现喂养困难、拒食、频繁呕吐、腹泻或尿量减少,或者体温大于或等于41摄氏度、持续高热不退、发烧超过3天、发热并伴有新发皮疹等情况,也都需要关注。

孕妇感染后能否用药? 症状轻微不用药

北京大学第三医院妇产科主任赵扬玉说,疫情期间孕产妇可通过线上问诊等途径,减少去医院,但产检尽量不要错过。

孕妇感染新冠病毒后能否用药?赵扬玉介绍,如果没有症状或症状很轻微可以不用药,但需要多休息、适度饮水、保证睡眠,以使体力慢慢恢复;若出现症状,如发烧38.5摄氏度以上,建议用药,有基础病的孕产妇用药前建议咨询医生。

感染新冠病毒后能否自然分娩?赵扬玉说,在严格防护下,轻型的孕妇可以选择自然分娩,重型或危重型的孕妇需要多学科团队讨论决定。在自然分娩过程中,孕妇感染新冠病毒,仍可选择分娩镇痛。

心血管病患者“阳”后如何用药? 警惕重叠用药

北京安贞医院常务副院长周玉杰介绍,感染后,有基础心脏病的患者特别是老年患者,血管斑块容易发生炎症反应,血栓的发生率也易增高,导致原有病情加重。病人在咳嗽、发烧的时间段容易合并低氧血症,一些老年心血管病人的症状不像年轻人那么明显。

周玉杰说,部分治疗新冠病毒的药物和治疗基础心血管疾病的药物,在合并用药时可能出现重叠用药问题,造成病人水电解质平衡紊乱或药效发生变化等,因此需要医生指导合理用药。

老年人怕感染长期不出门是否可行? 减少外出但不宜闭门不出

实施“乙类乙管”后,一些老年人担心感染不敢出门,这样的做法是否有必要?

北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明说,老年人能否出门,应结合当地的疫情趋势、老年人近期

是否感染新冠病毒、老年人的年龄、基础疾病情况和个人意愿来综合判断。

“长期闭门不出会对老年人的身心健康造成影响。可以减少外出,但不是完全闭门不出,外出过程中要做好防护。”李燕明说。

“阳康”后营养怎么搭配? 进补切忌操之过急

感染新冠病毒康复后,继续进行营养管理有利于加速康复。

北京协和医院临床营养科主任于康介绍,“阳康”后,可以正常进食的人群应尽量保持食物多样化,每日三餐定时定量;保证优质蛋白等重要营养物质或食物的摄入;每日三餐做好荤素搭配,餐餐有蔬菜、每天有水果;保持充足饮水,少量、多次、规律性饮水。

他说,“阳康”后进补切忌操之过急,因为包括消化道在内,很多脏器的恢复仍需要一定时间,太急、太多进补甚至暴饮暴食可能会适得其反,而遵循从少到多、循序渐进的原则更加安全。

“无论是感染期还是康复期,努力正常吃好吃好永远是第一选择。”于康提示,食欲差、进食量减少特别是减少超过三分之一的情况下,可在专业营养专家指导下额外选用肠内营养;老年人、感染前已有明显营养不良者、长期低体重者或素食者等特殊人群,可将额外补充肠内营养制剂作为一个重点选择。

(据新华社)

每天120人可享 “阳康”后免费肺部CT检查 有需要的居民可提前3天预约



本报讯(融媒记者宗芸)近期,不少新冠病毒感染者逐渐康复,并选择在“阳康”后去医院做点肺部CT,以免有后遗症。为服务重点人群的健康需求,苏州瀚康体检中心于2月20日至2月28日推出免费肺部CT检查,为重点人群健康保驾护航。

此前,针对企事业单位、防疫一线工作人员,瀚康体检中心就通过点对点服务的方式推出免费肺部CT检查,总计服务约3000人次。为配合好这项服务,体检中心特邀苏大附一院放射科专家杨玲、市立医院放射科专家刘可夫等进行专业读片、审核,特邀苏大附一院呼吸科专家倪崇俊开展现场咨询,为有需要的体检人群提供专业指导和健康建议,取得了较好的社会反响。

此次免费肺部CT检查时间段为2月20日至2月28日。有需要的居民可提前三天拨打预约电话,提供受检人姓名、身份证号码、手机号码进行预约登记,每天限定120位,额满截止。预约电话:63800888(拨打时间周一至周五8:00-11:30、13:00-17:00)。

专家特别提醒,不是所有“阳康”后的人都需要做肺部CT,如果出现呼吸困难,或者血氧饱和度低于正常值,或发热时间比较长,尤其是老年人和有重症风险的人群,此时做一个肺部CT还是有必要的。

记者了解到,后续瀚康体检中心还将陆续推出针对性的免费检查服务,覆盖重点人群和弱势群体。自瀚康体检中心成立以来,一直积极开展健康公益活动,尤其在防疫期间,支援区域核酸检测1000多人次,捐赠防疫物资约20万人民币。

没痰不咳再锻炼

专家表示,新冠康复之后,身体恢复一般需要一周到两周时间。在身体恢复期,不建议开展剧烈运动。一些康复的人在回到工作岗位后,立刻投入到紧张忙碌的工作中,其中一些人会感到疲惫、乏力、头晕。如果有这些症状,先不要进行剧烈运动,不要急于求成,一定要牢记“循序渐进”四个字。“阳康”之后,千万不要想着立刻把以前的工作赶紧补上、把因病落下的运动健身活动量补上,一旦累了就要赶紧休息。

此外,“阳康”之后一些人可能会出现咳嗽、多痰、气短等情况。如果身体还有这些症状,建议不要进行锻炼,等到症状完全消失后再练不迟。

刚“阳康”别剧烈运动

专家介绍,“阳康”之后恢复健身或锻炼,应该以有氧运动为主,包括散步、骑自行车等,还可以做一些柔韧性练习,比如瑜伽、太极拳等。“阳康”之后一个月内,不建议进行跑步、快步走、打乒乓球、踢足球、打篮球等剧烈运动。如果实在想练,康复之初,可以进行每天20至30分钟,中低强

(据《今晚报》)

春节期间如何健康饮食

营养学专家给你列好“清单”

1月21日就是除夕了,这是中国人最重视的一个团圆节日。春节期间亲朋好友免不了聚会聚餐,饮食多是偏油腻,加上气温下降,很多疾病在春节期间容易复发或加重。那么,春节期间如何预防疾病?在饮食方面要注意些什么?

控盐控糖,吃含钾蔬菜

梅菜扣肉、辣椒炒腊肉、腊肠糯米饭、子姜辣炒炒腊鸭、豉油鸭(鸡)……节日期间,不少人为了追求口感好,喜欢味道浓重的菜肴,认为这样才有滋味,能吃得过瘾,其实过量的糖、盐与过重的麻、辣对自己身

体的损害也不小。春节期间,五香瓜子、油炸尖堆、盐焗腰果等各种小零食也是茶几上少不了的,这些小零食含糖含盐量也不容忽视。

专家提醒,食盐摄入量过多,会加重高血压等疾病的病情;糖尿病患者则要注意菜肴中的添加糖,避免在不意中增加糖的摄入。为了避免过多摄入油、盐、糖等,可以多选一些清爽的菜肴做法,如清蒸、白灼、清炖;合理选择过年小零食,同时也应注意食用的量。

此外,钾也与高血压密切相关,增加食物中钾摄入可以帮助人体排钠,降低血压。可以多吃含钾丰富的食物如豆类、菌菇类及新鲜的蔬菜、水果等。

清淡少油,搭配要合理

都说“每逢过年胖三斤”。春节期间,免不了亲戚朋友各种聚餐,天天大鱼大肉,摄入了太多的油脂,加上熬夜喝酒,有可能会造成肠胃不适、便秘、上火等症状。专家提醒饮食清淡少油腻,搭配要合理。

过分充足的营养使肥胖、高血压、糖尿病等疾病在人群中的发病率明显升高。节假日活动量比上班时要少,人们又常睡懒觉,几天假期又长几斤体重是常见的问题之一。因此最好注意调整一下自己的饮食,应该比平时更清淡些,减少脂肪的堆积。

节日的餐桌菜肴丰盛,顿顿离不开鱼肉荤腥。然而人们却常

感觉疲劳倦怠、胃肠胀气。这时,少沾些荤腥,多吃点蔬菜,便可解除身体危机。新鲜蔬菜富含大量的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化合物等营养物质,是健康平衡饮食的重要组成部分,《中国居民膳食指南》(2022版)推荐每天蔬菜摄入量为300-500克,其中深色蔬菜要占二分之一以上。

饮食要节制,勿暴饮暴食

节日饮食杂乱,更容易使人上火、便秘,建议大家多吃些新鲜蔬果,既可以起到很好的清热、解暑、润肠功效,还能调节改善人体的代谢机能,预防各种疾病,增进身体健康。但要注意的,水果与蔬菜的消化时间和

过程都不同,应分开食用,否则水果中的大量酵素,会使蔬菜的纤维素腐败,无法被肠胃吸收。

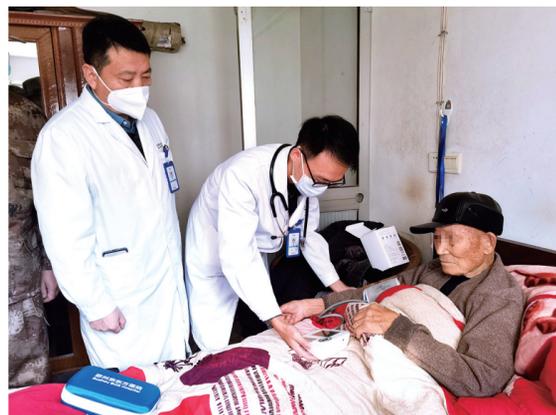
春节期间,有的人多吃菜、少吃甚至不吃主食,这是不可取的。专家提醒,粮食是碳水化合物主要来源,它参与脂肪、蛋白质的代谢过程,使其完全氧化,减少有毒物的生成,还为人提供膳食纤维。因此在品尝美味的同时,应避免无限量地吃菜,将一部分胃口留给主食。

聚餐家宴很丰盛,丰盛的菜肴和亲朋好友的团聚往往使人食欲旺盛而吃撑了,造成肠胃的不适甚至消化系统疾病的发生。小到消化不良、反酸、嗝气、腹胀、腹泻,大到急性胰腺炎危及生命,最好的预防方法就是自我节制。

(综合)

新春走访慰问 情暖退役老兵

苏州京东方医院上门提供诊疗服务



图为医生为退役老兵钱四达检查身体。

本报讯(融媒记者胡一泓)慰问寄深情,岁寒暖人心。1月17日上午,苏州京东方医院随同江陵街道人武部、山湖社区,慰问92岁退役老兵钱四达,为他送去新春祝福,并提供上门诊疗服务。

在退役老兵钱四达老人家中,苏州京东方医院医务部部长、退役军人志愿服务队队长王兴一行与老人及其家人亲切交谈,详细了解老人的身体健康情况,耐心细致地询问了老人的作息、饮食习惯,并为老人测量了血压。检查后,就老人“阳康”后的健康保养向家属进行了提醒。

退役老兵钱四达曾参加过抗美援朝战争。前不久,

他因感染新冠病毒需要入院治疗,可恰逢病毒感染高峰期,医院床位一床难求。得知这一情况后,江陵街道退役军人管理部门向苏州京东方医院寻求帮助。苏州京东方医院曾在去年7月与江陵街道签署过双拥共建协议,并成立了“退役军人志愿服务队”,建立了“退役军人服务工作室”,对退役军人有特殊服务项目。闻讯后,院长白晓忠当即表示:“退役老兵走‘绿色通道’,我们克服一切困难,救治老人。”

随后,医院安排医务部部长王兴开辟“绿色通道”,将老人收治到胸外科住院。针对老人的病情,医院成立了以医务部为核心、多学科专家共同参与的诊疗小组,每天联合查房,调整治疗方案,经过十

几天的精心治疗,老人病愈出院。老人出院后,医院始终与老人子女保持联系,时刻关注着老人的健康。

“京东方医院很多专家是在部队服役多年的退役军医,不仅有医术、有医德,更有战友的感情,高龄老兵是我们的前辈,关心关爱他们是我们义不容辞的责任。”王兴表示,今年,医院将围绕送健康进家庭、进社区、进校园、进警营、进厂区,开展一系列专家巡诊活动,为退役军人、当地百姓提供更优质、更便捷的医疗服务。

据悉,自与江陵街道签署双拥共建协议以来,苏州京东方医院已通过送健康进家庭、养老院健康服务、优先就诊等形式服务退役老兵上百人次。