

“阳”过了,离回归正常生活还有多远

“新冠病毒感染者的核酸由阳性转为阴性就表明没有传染性了。”近日,针对关于“阳转阴是否还具有传染性”的问题,华中科技大学同济医院感染科副主任郭威作出相关回应,没有条件做核酸的话,自测抗原转阴也可以,但后者的准确度比前者稍差一些。

近期,不少新冠病毒感染者经过居家治疗后逐渐康复。那么,“阳”过之后,距离回归正常生活还有多远?也有人转阴之后又短时期内复阳是怎么回事呢?

熬过6—7天 大部分能转阴

“不少人感染新冠病毒以后3—5天就能恢复个差不多,但我们还是建议从有症状开始6—7天后进行核酸或抗原的两次检测。”郭威说,每个人的状况不同,体内的病毒载量也不同,从临床经验看大部分人出现症状6—7天后基本能转阴。

根据临床上的观察,目前大多数人感染后的症状持续3—5天,之后大部分症

状都会消失,比如发热、肌肉酸痛、咽痛等都会消失。

“但从我们专业的角度看,症状消失与否不能作为有没有传染性的判断标准。”郭威解释,每个人的机体免疫力不同,对新冠病毒的抵御能力不同,症状、病程等都因人而异,无法作为判断标准,而核酸检测能够最直观地显示感染者体内的病毒排放量,便于准确判断。

“一旦连续2天核酸(或抗原)检测均是阴性,就可以解除隔离恢复到正常的生活中了。”郭威说。

转阴之后 会反复感染吗

“阳过之后仍然有可能复阳。”郭威表示,临床上发现一些人反复排毒,也就是说排毒是间歇性的,核酸检测结果会认为是转阴之后复阳;还有一些情况是由于病人有基础的肺病或者是病毒载量比较大,治疗后转阴,结束治疗后又复阳。

复阳的情况会存在,但比较少见。

“也有可能是新冠病毒没有活性的核酸片段在体内没有清除干净而被检测到。”郭威说,临床上一般认为,复阳的患者一般问题不大,不会转成重症,而且一般也不具备传染性。

郭威仍旧提醒,阳性患者转阴之后要加强健康管理,要有一个健康的起居,还要对自己的健康密切观察。

“我们也发现有的家庭里出现了反复感染的情况,比如一个家庭成员传染给另一个成员,前面的成员刚好不久,又反过来被自己的传染者传染了。”郭威说,为了避免病情的反复,有感染者的家庭,衣服、床单、毛巾、餐具等日常用品要单独使用,相互之间做到尽可能地隔离。

“阳”过之后 还用做防护吗

有不少人认为,感染之后又康复,身体内有抗体,就可以不做防护,真正回归疫情前的生活,真的是这样吗?

“一般情况下,感染之后的中和抗体

可以保护感染者3—6个月。”郭威说,这种保护针对的是同一种亚型的新冠病毒。例如感染奥密克戎BF.7之后,再遇到BF.7就有很好的保护效果,但如果之前感染的是德尔塔,遇到奥密克戎可能中和抗体就没有保护力。

总而言之,病毒的差别越大,中和抗体的交叉保护越有限。

警惕双重感染也很重要。郭威说:“有的人以为自己感染之后再不会感染了,就不注意防范,也不戴口罩了,最后感染上流感病毒也是完全有可能的。”

郭威提醒,秋冬季节还是要坚持佩戴口罩,当前新冠病毒的流行对于其他病毒的流行趋势可能存在交叉影响,因此,通过勤洗手、戴口罩、安全距离等方式避免其他病毒的感染仍然十分重要。

针对老年康复者,郭威表示,由于有基础性疾病,老年人康复之后还是有规律生活,坚持之前的基础用药和治疗,如果肺部不适或者有慢阻肺的老人,可以做一些肺部保健操,有助于肺部功能的恢复。

□张佳星



嗓子痛、咳嗽 盐蒸橙子、自制电解质水管用吗

最近,很多人都窝在家里默默抗新冠,有不少人在社交平台分享自身探索的“偏方”,从电解质水到盐蒸橙子,这些食物对缓解新冠症状真的有用吗?

盐蒸橙子不是药,但能让喉咙舒服一点。新冠的症状很多,不少人都觉得嗓子疼到像“吞刀片”,这时候吃点盐蒸橙子对缓解咽痛、干咳和增加食欲有一定帮助。冬天气温低、空气干燥,直接吃橙子会觉得太冷,蒸一吃就刚好。另外,加点盐,盐和糖的相乘作用会让人觉得橙子更甜。而且,橙子本身水分含量高,味道酸甜,还有富含维生素C,对咽喉不错。

需要提醒,盐蒸橙子不是药,并不能治疗嗓子疼,只是会让你舒服一些。而且,它的替代方案也很多,比如多喝热水,吃其他水果(炖梨汤等),其实效果也差不多。总之要坚持吃东西,补充营养才好得快。

咳嗽可尝试蜂蜜、含薄荷成分的润喉糖等。咳嗽是咽喉部受到刺激引起的正常生理反射,目的是把呼吸道内有害物质、黏性分泌物排出来。一般情况下,没必要吃针对咳嗽的药物,止咳效果好的药物大多是处方药,需要医生开具。

蜂蜜、润喉糖等舒缓喉咙、减轻气道敏感性的方法已足够有效。准备一点蜂蜜,可有效缓解急性咳嗽(1岁以下儿童除外)。另外,冰激凌和各种含薄荷成分的润喉糖,都可能对咳嗽、喉咙痛有神奇效果。

可用柠檬、橙子和盐自制电解质水。电解质水,就是含有钙、镁、钾、钠、氯等这些离子的水溶液。国家卫生健康委发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》中提到,需要“注意水、电解质平衡”。

考虑到新冠患者大多有高烧症状,在发烧时身体会大量出汗,导致身体脱水、失去大量电解质,严重可导致头晕、乏力等,出现脱水症状。在这种情况下,适当补充电解质,有利于患者身体恢复。而且,新冠患者还有食欲不振的问题,市场上很多电解质水因为加了糖等调味物质,往往口感也不错。如果喝点电解质水,一方面可快速解决电解质失衡问题,维持身体正常功能;另一方面,因为味道好喝,也让人心情愉悦,对于身体恢复有一定好处。

补充电解质的方法有很多,并不一定非得买电解质水喝,紫菜、菠菜等含钾的食物,淡盐水等,都可以为我们适当补充电解质。另外,电解质水在家里自制也非常简单,取柠檬3片、半个橙子、盐0.5g、温水350毫升,把半个橙子挤出橙汁,与3片柠檬、盐和温水350毫升一起搅拌均匀,柠檬电解质水就做好啦。加了橙子后维C含量会更高,不加也行。 □阮光峰

“阳了”以后“水泥鼻”怎么办

最近,不少网友反映,新冠阳性以后,鼻子一直不通,成为“水泥鼻”,严重影响日常生活。那么,除遵医嘱进行药物干预以外,还有哪些方法可以对症缓解?对此,同济大学附属同济医院耳鼻喉头颈外科主任余少卿讲解盐水冲鼻,以便网友学习。

“新冠感染主要表现在上呼吸道,病毒的复制和爆发发生在鼻腔或者口腔咽腔环境当中。”余少卿表示,通过鼻腔盐水冲洗,利用温盐水,一是能带走鼻腔里的脏物质,二是可以冲洗走复制出来的病毒,三是可以让鼻腔黏膜快速恢复生理功能,更好地抵御新冠病毒的感染。

余少卿表示,经过鼻腔盐水冲洗,可以让很多患者的病程缩短,原本5—7天的病程,可能3—4天就能快速康复。

余少卿强调,盐水冲鼻时,水温应与体温相近,过热或者过凉都会刺激鼻腔黏膜。其次,温盐水的盐度应与生理盐水相近,即0.9%,或者略高些,才能更好地使得鼻腔黏膜快速恢复。最后,盐水冲洗需要一天冲洗两次左右。 □乔业琼

“阳了”退烧后能洗澡吗

“新冠第四天,退烧后洗澡又高烧了”……近日,在西安中医脑病医院互联网医院“病毒性感冒专病门诊”,不少新冠阳性感染者在问诊时提到,退烧后因洗澡、遛弯儿等行为导致症状加重,感觉被病毒杀了个“回马枪”。

对此,西安中医脑病医院门诊中医专家李玲提醒,新冠感染者退烧后的一周是身体养护关键期,最怕风寒,不建议马上洗澡。

“身体经历了高温,体表温度虽然正常了,但脏腑与骨髓的温度依然是略高的。身体的整体能量处于恢复状态,此时最惧怕风寒。此外,退烧后身体尚虚弱,疲劳,血压会受影响,此时洗澡会加速血液循环,易形成血栓。”李玲提醒,冬本来就是心脑血管疾病的发病高峰,有基础疾病的患者更要注意保暖,避免加重病情、旧疾复发。

李玲总结道,新冠肺炎是呼吸道感染传染病,主要累及呼吸系统,肺和脾。对于出现典型症状的感染者来说,退烧只是第一步,后面还将迎来初期治愈、愈后恢复两个阶段,历时1至2个月不等。 □杨静 张丽珠

家人“阳了”居家消毒怎么做

家人“阳了”,家中环境和物品是否需要消毒?如何消毒?听听四川省人民医院感染控制中心副主任向钱怎么说。

“新冠病毒要靠寄生生命体而存活,在环境中生存能力极差,通常2至3天会自然死亡。”向钱说,简而言之,只要人不“阳”了,环境中残留的病原体很快就会失活。

向钱表示,居家治疗人员家中未被感染者或者未与感染者发生密切接触的人,需要对家中环境和物品进行消毒。消毒范围包括共用物品和环境,如餐具、卫生间等。

室内空气消毒最简单有效的方法就是开窗通风,能大大改善室内环境,减少疾病的发生。建议每天开窗通风2次,每次15至20分钟。餐具可以使用热力消毒。物体表面可以使用医用酒精,含氯消毒剂、消毒湿巾等进行擦拭。

向钱提示,使用消毒剂并不是越多越好,高浓度的消毒剂可能会带来一定化学刺激性。 □闫妍

“阳了”以后喝多少水对够

对于新冠轻症居家观察治疗的网友来说,喝水是非常重要的。那么,每天应该喝多少水?听听同济大学附属同济医院泌尿外科副主任医师黄盛松怎么说。

黄盛松表示,新冠阳性后一定要多喝水,通过出汗把身体里的热量排出去,还可以起到润喉,减少咳嗽,稀释痰液,促进新陈代谢和排毒的作用,减轻肝肾功能的负担。

那么,大家每天应该喝多少水?黄盛松建议,日常的饮水量应为1500—1700毫升。但是由于发热的时候,水分会随着呼吸道和皮肤大量丢失,所以这个时候喝水量要比平时多。

“因为每个人的体重大不一样,所以喝水量也不是统一的,如何具体判断喝水是否足够,可以通过看尿液的颜色,进行科学判断。”黄盛松说。

黄盛松表示,尿液不仅能排毒,还能指导大家科学喝水。尿液呈淡淡的黄色,说明喝水量正合适,过黄就说明尿液浓缩,饮水不足,而尿液呈无色,则说明喝水过多,容易出问题。“发热时,由于需要加快新陈代谢,所以可以比平时多喝一些,尿液的颜色也就比平时稍淡一些。”黄盛松说。

黄盛松提醒,补充的水分主要以温开水为主,并且要分次来喝,不能在短时间内大量喝水。 □谭璐

转阴后为何咳嗽不止

专家:免疫细胞在加班清理战场

最近很多网友反映,感染新冠后,即使核酸和抗原显示阴性,咳嗽的症状却依然没有消失,有的甚至还比较严重。

新冠感染转阴后,咳嗽症状一般会持续多久?转阴后依然咳嗽不止,可能有哪些原因?应该采取哪些应对措施?对此,中日友好医院呼吸与危重症医学科医师牛宏涛接受了采访。

感染后咳嗽通常2周康复 最长可能持续8周

“奥密克戎毒株以上呼吸道感染为主,常出现继发气管、支气管炎,从而引起咳嗽。同时,病毒导致呼吸道黏膜破坏,免疫细胞聚集此处‘参与战斗’,完成任务后,通过咳嗽和咳痰将咽喉部、气管以及

支气管分泌物排出体外,清理战场。”牛宏涛说。

清理战场的过程需要一定时间,轻症患者退烧后咳嗽可能会持续,一般发病两周内康复。“不过,只要气道炎症持续存在,感染后咳嗽最长可能持续8周。”牛宏涛说。

据牛宏涛介绍,咳嗽分干性和湿性,病毒感染多为前者,无痰,但部分患者也会出现白粘痰或有痰不易咳出,导致咳嗽的持续。

“咳嗽是人体的一种保护机制,感染后咳嗽是许多呼吸道病毒感染都会出现的情况,因此不必过于紧张。”牛宏涛强调,“转阴后咳嗽不止,建议多喝水、多休息、少说话,提高气道温湿度(用湿毛巾敷脸,促进痰液排出)。”

还有一些人群出现咳嗽,并难以咳

出。对此,牛宏涛建议服用化痰药。“如果痰的颜色由白色转为黄色,并且量在增加,甚至脓痰,可能是由于病毒感染导致呼吸道防御能力下降,合并了细菌感染,建议服用抗生素治疗3天至5天。”

牛宏涛补充道,如果出现咳血(痰中带血)、夜间(或改变体位时)咳嗽加重,咳大量黄脓痰,再次发热,气短、呼吸困难、胸痛等原有症状明显加重,以及下肢水肿或咳嗽超过3周时,建议去医院就诊。 □代小佩



有这类基础病的老人更应打新冠疫苗

目前,新型冠状病毒感染多数症状较轻,发生重症肺炎的患者较少,尤其出现死亡风险极低。但这少数的重症患者和死亡患者中绝大多数都是高龄患者,尤其是有着呼吸系统基础疾病的高龄患者死亡风险更高。

为啥高龄患者易引发重症肺炎

其实不仅是新冠病毒感染,几乎所有病原微生物引起的肺部感染都会增加有呼吸系统基础疾病的高龄患者的病死率。那么为什么高龄患者在面对肺部感染的时候更容易发生重症肺炎,甚至出现死亡呢?

高龄患者的免疫机能下降 高龄患者的细胞免疫和体液免疫以及免疫监视功能逐渐衰退,一旦发生肺炎,感染难以控制。

高龄患者组织修复能力下降 细胞衰老导致细胞增殖和分化能力减低,加之患者消化机能衰退使营养状态下降,组织修复缺乏充足的物质补充,导致肺炎常常迁延不愈。

高龄患者自我保护能力下降 神经肌肉衰老导致咳嗽、吞咽等呼吸道保护能力下降,使得患者排痰功能障碍,更加容易发生误吸加重肺部感染。此外,一旦肺炎卧床,老年人凝血功能障碍,常常发生血栓而发展至严重的肺栓塞、脑梗塞、心肌梗塞,危及患者生命。

叠加呼吸系统基础病肺部感染更危险

如果高龄患者合并有呼吸系统基础疾病,一旦发生肺部感染,就更加危险了。拿一些常见的呼吸系统基础病为例。

慢性阻塞性肺疾病 老年慢阻肺患者常常因急性加重导致呼吸衰竭、肺性脑病、肺心病右心衰竭而危及患者生命。而肺部感染是引起COPD急性加重最常见的原因。

哮喘 该病为发作性疾病,一旦发作常常出现咳嗽、呼吸困难等症状。老年人的冬季哮喘发作常因肺部感染诱发,如果发生重症哮喘,可以引起严重的呼吸衰竭而危及患者生命。

肺间质纤维化 该病可导致患者肺部弥散功能下降,也就是引起肺泡中的氧气入血障碍。一旦发生肺部感染,就容易出现严重的低氧血症型的呼吸衰竭,病情极为凶险。

肺部肿瘤 肺部肿瘤有多种原因导致肺功能下降,包括巨大肿瘤的肺占位性病变、大量胸腔积液挤压肺组织、肺癌术后有效呼吸面积减少、肺癌治疗药物引起的药物性肺损伤、放疗引起的放射性肺损伤等。一旦发生肺部感染,会让本就不堪重负的肺功能出现失代偿,从而发生严重的呼吸衰竭导致患者死亡。

尽早接种疫苗可降低风险

新型冠状病毒在感染这些高龄有呼吸系统基础疾病的患者后,如果发生肺炎,则使这些已经有肺功能受损的患者进一步加重肺功能障碍,并且病情迁延难愈;另一方面,新型冠状病毒感染后会破坏气道黏膜等防御屏障,打击免疫系统,使得患者出现其他病原微生物引起的二重感染,使本已很差的肺功能再次下降,最终导致呼吸衰竭或多器官功能障碍,引起患者不治死亡。

大量研究已经证实,新冠疫苗可以有效地减轻新冠肺炎的临床症状,减少其病死率。因此在目前新冠病毒感染没有特效药的今天,作为新冠肺炎死亡病例的主要群体——有呼吸系统基础病的老年患者,及早注射新冠疫苗是减少死亡风险的最为重要的手段。 □叶隼

经常跑步会得“跑步膝”吗

跑步是一项大众运动,但也有人担心,经常跑步会造成膝关节磨损等,对膝盖不好。经常跑步会得“跑步膝”吗?在运动和日常生活中,我们要如何保护膝关节?

北京大学第三医院运动医学科主任医师杨渝平介绍,其实临床上没有“跑步膝”这一概念,如果感觉到膝关节不适,一般是软骨损伤、肌腱末端病、滑膜炎等,此时应注意休息,暂时不要运动,直到疼痛减弱或者消失为止。其实,只要运动量控制好,跑步很少造成损伤。所有的运动都要适度,量力而行非常重要。

膝关节是人体运动最多、负重最大的关节之一。专家提醒,无论是跑步还是其他运动,要尽量选择专业的运动场地和运动装备,尽量按照标准、专业的动作去训练,运动前做一些热身运动、运动后做一些拉伸和放松,从而减少运动伤害和受伤几率。若膝关节发生损伤,有条件的应进行冰敷,并及时到医院进行检查治疗,以免耽误病情。

日常生活中如何保护膝关节、预防膝关节损伤?杨渝平表示,膝关节并非靠护具去保护,而是靠肌肉去保护。平时应多训练肌肉力量,以及反应性、灵敏性等。静蹲是一种非常适合普通人群,尤其是老年人的锻炼方法,主要锻炼股四头肌肌肉力量。具体方法为背靠墙,双足分开,与肩同宽,身体呈现下蹲姿势,使小腿长轴与地面垂直。大腿和小腿之间的夹角不要小于90度,一般每次蹲到无法坚持为结束,休息1—2分钟,然后重复进行,每天重复3—6次为最好。 □杨彦帆

经常服人参可促进长寿

近日,美国范德堡大学医学中心和上海市肿瘤医院流行病学研究的一项合作研究表明,经常服用尤其是长期服用人参,可降低所有死亡原因、心血管疾病导致的死亡和其他疾病导致的死亡风险,从而促进长寿。

该项研究纳入了上海妇女健康研究中的56183名女性参与者,平均随访14.7年。在调整混杂因素后,分析了人参(主要是西洋参和白参)与死亡率之间的关系。

结果显示,与从未服用人参的人相比,经常服用人参可明显降低全因死亡率,这种反向关系主要见于那些通过服用人参以获得总体健康效益的人群。并且,在人参服用时间和总死亡率之间观察到了显著的剂量-反应关系,与从未服用人参的人相比,服用≥6年者,总死亡率降低15%,心血管疾病死亡率降低17%,其他原因死亡率降低24%。然而,在人参服用量和死亡率之间未观察到剂量-反应关系,即死亡率不会因服用量的增加而下降,仅与服用时间有明显关系。 □夏普