

# 健康过大年需注意什么?

## ——权威专家解读防疫热点问题

科学精准防控疫情 守护健康平安家园

1月8日起,我国对新冠病毒感染正式实施“乙类乙管”。实施“乙类乙管”后是否有必要继续佩戴口罩?是否还要强调个人防护?春节临近,为确保健康过大年,大家应在哪些方面加强注意?国务院联防联控机制组织中国疾控中心传防处研究员常昭瑞、中国疾控中心传防处主任医师殷文武回答了公众关心的热点问题。

**问:**一些网友认为,实施“乙类乙管”后就可以放松防护,进入到公共场所也可以不戴口罩。这种观念正确吗?

**常昭瑞:**当前国内新冠疫情仍处于不同流行阶段,仍需继续做好个人防护,科学规范佩戴口罩,尤其在以下情形应佩戴口罩:一是进入医院、商场、超市、室内会场、机场车站等环境密闭、人员密集的公共场所,乘坐飞机、火车、地铁等公共交通工具、厢式电梯时应全程规范佩戴口罩;二是进入养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所;三是出现发热、干咳、乏力、咽痛等新冠病毒感染相关症状时;四是近距离接触或护理新冠病毒感染者及有新冠病毒感染相关症状人员时;五是医务人员从事公共管理及密闭场所的工作人员。阻断新冠病毒传播,每个人都有一份责任,重在细节,贵在坚持。

**殷文武:**实际上,实施“乙类乙管”后,社会面的传染源更加不确定,更要做好个人防护,做好自己健康第一责任人。在疫情流行期间,如果上班通

勤,最好保持“两点一线”。对一些重点人群,像有基础病的老年人、儿童、孕产妇等,在疫情期间最好少外出、少聚集。在疫情流行较严重时,尽量不要到影剧院、KTV、棋牌室、剧本杀等空间密闭、人群密集场所。

**问:**今年是实施“乙类乙管”后的第一个春节,为确保健康过大年,公众应在哪些方面加强注意?

**常昭瑞:**为确保广大群众度过一个健康平安祥和的春节,需在以下方面加强注意:

一是要继续做好个人防护,坚持勤洗手、戴口罩、常通风、公筷制,保持社交距离、咳嗽礼仪、清洁消毒等卫生习惯,即使感染新冠病毒康复以后,也应做好个人防护;

二是要保持规律作息、合理膳食、适量运动、良好心态等健康生活方式;

三是尽量不举办、不参加大规模家庭聚集性活动,减少家庭亲朋聚餐聚会人数,缩短聚餐时间,也可以通过视频、电话传递祝福,尤其是避免把感染风险传递给家中的老年人;

四是符合新冠疫苗接种条件的人群,尽快完成全程疫苗接种和加强免疫接种,保护自己和家人的健康;

五是要加强健康监测,密切关注自身和家人的健康状况,如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,或者核酸或抗原检测阳性时,要尽可能待在通风好、相对独立的房间,尽量减少与同住人员接触,密切关注病情进展,如果出现病情加重,要及时就医。 □新华社北京1月13日电



## 健康时评

“每个人都是自己健康的第一责任人”,亲身经历抗疫斗争的人们对这句话有了更深刻的理解。

很多重新回归正常生活的人们,都以自己的方式庆祝:或和朋友欢聚小酌,或去影院KTV享受娱乐时光,或奔向商场买个礼物犒劳自己……凡此种种,都是大家正常的反应和心态,但其中也不乏一些朋友在“阳康”之后暴饮暴食无所节制,连续游戏不注意休息,这是不利于健康的。

岁末年初,新春将至,正是欢聚庆祝的时候,在此特别要给大家提个醒,健康可贵,无论抗疫还是平时,都要做自身健康的守护者。

世界卫生组织研究表明:健康素养与人群健康水平、预期寿命密切相关,是预测人群健康状况的较密指标。国家卫健委发布的信息显示,2021年全国居民健康素养水平达到25.40%,比2020年提高2.25个百分点,继续呈现稳步提升态势。2021年,我国居民人均预期寿命已达到78.2岁,居民健康素养的持续提升功不可没。但即便如此,25.40%这个比例,意味着每100个15—69岁的人群中,仅有约25人具备了基本的健康素养。这与健康中国建设的目标还有差距,迫切需要全社会行动起来,需要每个人成为自身健康的守护者。

守护健康,要有医学知识和健康常识。

出现症状应该如何做出应对,哪些药品会给肝肾带来沉重负担,哪些

## 做自身健康的守护者

人群要更关注自身的状态……最近一段时间,新冠病毒感染相关科普信息密集发布,很多微信公众号的科普文章阅读量动辄上百万,集中反映出百姓对相关知识的渴求。人民群众多渠道了解掌握相关知识,为早日康复奠定了良好基础。期待大家对健康的关注能够持续,多了解点医学知识,多了解点健康常识,为自身健康做好知识储备。

守护健康,要养成健康的生活方式。在所有影响健康的因素之中,生活方式是最可控且最有影响力的因素。健康的生活方式能够维护和促进自身健康。合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,这些健康生活方式看似简单,但日常能做到持之以恒并不容易。尤其在节假日期间,家人团聚朋友聚会,美食满桌,觥筹交错不可或缺;也常有人因为守岁或者娱乐作息无常、日夜颠倒;因为忙着走亲访友,连平时的运动都

免了。健康源自良好的习惯,节日期间,健康的生活方式不能丢。

守护健康,还要掌握健康技能。了解健康知识,是为了学以致用,更好服务自身健康和救助他人的需求。遇到外伤会正确止血包扎;掌握心肺复苏救助方式;熟练使用AED等应急救援工具;遭遇火灾等意外事件会应用正确的逃生救生手段,一系列健康技能,是现代人都应该具备的素养。

“健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他是后面的0,没有1,再多的0也没有意义。”习近平总书记的话语,是对全社会成员的提示与叮咛。做自身健康的守护者,是对自己的人生负责,也是对家庭幸福负责、对整个社会负责。

新春近,送祝福:祝您守护好健康! □孙秀艳

## 紧急医学救援“十四五”规划发布

**据健康报消息** 近日,国家卫生健康委印发《突发事件紧急医学救援“十四五”规划》。《规划》指出,要在全局布局20支左右重大疫情医疗救治队伍,满足国家和区域重大疫情医疗救治需要;各市(州)、县(市、区)要以市(州)、县(市、区)医疗机构为依托,在各县级行政区建设一支基层背囊化医疗救治小分队。

《规划》提出,“十四五”期间,拟规划建设20个左右国家紧急医学救援基地;针对自然灾害、事故灾难、公共卫生和社会安全四大类突发事件,在全国东、中、西部省份各选择建设一个医疗应急实训基地;在全国布局建设20个左右国家重大传染病防治基地。此外,在全国有工作基础的地区布局建设国家中毒防控研究中心,新建毒物清除技术研究中心、中毒性呼吸系统疾病研究中心、有毒生物中毒防控研究中心、中毒应急检测鉴定研究中心、中毒信息研究中心等5个国家级研究中心;在原有核辐射医疗救治基地的基础

上,继续推进新建5~7个省级核辐射医疗救治基地。

《规划》明确,推进基层紧急医学救援能力建设,建设基层医疗急救小分队。项目实施范围覆盖全国2843个县级行政区,每个县级行政区建立一支20人基层医疗急救小分队。背囊化基层医疗急救小分队由紧急医学救援等若干个基本作战单元组成,可根据突发事件类型、级别进行模块化编组,拥有依托救护车的中短途快速反应能力和不依赖机动车辆的短途突击能力,拥有一定程度的独立野外自我保障能力,满足各类较大及以下突发事件现场处置和重大突发事件先期处置需求。在全国各省(区、市)以市(州)、县(市、区)医疗机构为依托,在各县级行政区建设一支基层背囊化医疗救治小分队。

《规划》要求,在“十四五”期间着力推进紧急医学救援的基地网络、能力和机制建设,到2025年末,建立健全紧急医学救援管理机制,全面提升现场紧急医学救援处置能力和救治能力。

## 蔬菜生吃还是熟吃?

你是哪一派

### 健康小知识

安全性

2022版《中国居民膳食指南》推荐成年人每日摄入300~500克的蔬菜,包括嫩茎、叶、花菜类,根菜类,鲜豆类,茄果瓜菜类,葱蒜类,菌藻类及水生蔬菜类等,其中深色蔬菜(深绿色、深黄色、紫色、红色等有颜色的蔬菜)要占一半以上。最近出现了两大门派:生吃派和熟吃派,两种吃法各有千秋,今天咱们就给二者来一个“功力”大比拼。

营养价值

**生吃派** 生吃可以最大程度地保护蔬菜中的营养素不被破坏,身体可以相对全面地获取其中的营养成分。比如维生素C就是典型的不耐热营养素,加热会使大部分被破坏;另外,洋葱等葱蒜蔬菜中含有大蒜素等活性成分,具有杀菌抑菌、刺激食欲、帮助消化等作用,但炒熟后的这一成分会失活。

**熟吃派** 加热可以提高蔬菜中的生物活性物质含量,比如番茄在88℃的温度下烹饪30分钟后,可以使番茄红素的含量上升35%,因为高温破坏了植物厚实的细胞壁,促进番茄红素的溶出;同样胡萝卜在煮熟后也可以使β-胡萝卜素的含量增加20%,与油脂类一起烹饪还能进一步促进β-胡萝卜素的吸收。 □王欢

## 我国为乡镇等卫生机构免费配备制氧机血氧仪

**据新华社电** 为解决农村地区医疗物资紧缺问题,助力打赢疫情防控硬仗,近日,国务院联防联控机制农村疫情防控工作专班协调对接多个部门,推动为农村地区每个村卫生室免费配备2台指夹式血氧仪,为每个乡镇卫生院配备1台制氧机。

这是记者1月13日从农业农村部了解到的消息。

春节临近,返乡人员增多。农村地区群众用药和就医保障问题牵动

人心。农村地区是当前疫情防控的重点,也是薄弱环节,人口数量多,医疗资源相对不足。国家卫生健康委在国务院联防联控机制举行的新闻发布会上表示,“关口前移”是当前我国城乡基层疫情防控的重点工作。

当前,受疫情影响,广大农村地区对血氧仪、制氧机等医疗设备需求较大。1月5日以来,国家卫健委、工信部、全国工商联等多个部门联合采购一批血氧仪,优先向农村地区发

货,对接相关单位落实资金支持、开展采购工作。截至目前,50%以上的血氧仪已完成配送。

农村地区疫情防控工作专班协调推动为每个乡镇卫生院配备1台制氧机,协调国家乡村振兴局汇总832个脱贫县11534个乡镇卫生院信息,协调工信部落实资金来源、采购渠道,目前首批产品已经发出,同时会同全国工商联,为脱贫县以外约2.5万个乡镇卫生院配送制氧机。

## 心血管病患者感染新冠咋办

很多患有心血管疾病的朋友,非常担心感染新冠病毒后加重病情。有心血管基础疾病的患者,特别是高血压、冠心病、心衰以及介入治疗后的患者等,做好预防是首要的,如果没有禁忌症,应积极接种新冠疫苗。

心血管病患者如果感染了新冠病毒,该怎么办?

**首先,不要恐慌。**目前新冠病毒奥密克戎变异株引起的感染症状相对较轻,积极对症处理即可。如有持续不适症状,要及时到医院进行检查治疗。

一些冠心病患者,平时按部就班吃降脂药、降压药或抗血小板药等,感染之后考虑停药这些药,“集中精力”对抗新冠病毒。这种做法万万不可。人体感染新冠病毒后可能发生血液易凝倾向,对冠心病患者来说,如果突然暂停抗栓药物的服用,容易

在短时间内形成血栓,诱发心肌梗死;他汀类降脂药突然停药的话,血脂也会较快升高。

从目前的临床经验看,只有发高烧可能会对少部分心脏病患者的治疗产生一定影响,其他治疗手段还是比较安全的,像常用的清热解毒、缓解肌肉酸痛的药物等,尚未发现与心血管治疗药物合用后的不良反应。

如果发生感染,冠心病患者可对症处理新冠感染引起的各种不适。如有发热症状,除了谨慎服用退烧药之外(比如与其它药错开服用,退烧药应用时从小剂量开始等),还应大量补水,也可以选择物理降温;咽痛疼痛的话,饮食要避免辛辣刺激的食物,同时用一些含片来缓解不适;如果食欲不振或味觉减退,可以多吃点带酸味的食物等。日常建议多食新

鲜果蔬。

不少高血压患者感染新冠病毒后,出现血压升高的情况,担心这是病毒攻击心血管系统导致。实际上,血压波动原因可能是多方面的,未必与新冠病毒有直接联系。

感染新冠病毒后,特别是在急性期时,人体会出现应激反应,心脏搏动增强,进而推升血压。一般来说度过急性期以后,这种应激性血压升高的情况就会逐渐缓解。很多人感染之后表示浑身酸痛、咽痛,甚至难受不能入睡,这些症状也是导致高血压的常见原因。

最后,还要特别提醒,一旦心血管疾病患者出现明显的胸闷、胸痛等症,特别是自己不能确定是否因新冠病毒引起,要尽快到医院就诊,切勿拖延。 □汪芳

“长新冠”也别太怕

## 失眠脱发有可能是“想太多”

在熬过了所谓“刀片嗓子”“水泥封鼻孔”等新冠症状后,“阳康”们陆续回归正常的工作生活。但是不少网友吐槽,虽然抗原转阴,但是又开始经历新一轮失眠、疲乏、咳嗽等“新冠后遗症”的折磨。

所谓新冠后遗症,又称新冠的长期症状。据世界卫生组织给出的定义,即感染新冠病毒3个月后还有症状,并且最少持续2个月,且不能用其他疾病来解释这些症状。据全球相关研究结果显示,“长新冠”最常见的症状包括:疲劳、脑雾、呼吸困难和记忆力减退等。

毛囊炎、紧张焦虑是这一时期造成脱发主因

近日,“医生称超30%阳康可能面临脱发风险”“阳康后45天到60天会出现脱发高峰期”等话题先后冲上微博热搜,引发热议,“脱发”问题在众多“后遗症”中成功占据一席之地。有网友调侃:“阳过”后,让原本不富裕的脑袋雪上加霜。

西安交通大学第二附属医院皮肤科院皮肤科副主任医师表示,后遗症大部分都属于持续存在且不可逆。从目前观察来看,新冠并不会造成永久性脱发,现在存在的脱发问题只是“一过性”的,即在脱发后毛囊还会继续生长出新的头发。脱发严格来讲不能说是后遗症。

那么感染新冠后为什么会大量掉头发呢? 谭宣丰表示,这一时期造成的脱发问题是由综合因素导致的。一方面,感染新冠后,病毒可能引起毛囊周围的炎症反应,加上高热,进而影响毛囊生长周期。另

一方面,受紧张、焦虑等情绪影响,精神压力加大,而引起休止期脱发。加之新冠期间长时间没有洗头,头皮微环境改变,皮脂分泌堵塞毛孔,从而掉发。此外,还有一部分人群,本身就存在造成持续性脱发的基础病存在,加之新冠睡眠不足、心理状态影响,可能会加重脱发的发生。

谭宣丰进一步解释:在正常情况下,毛发会不断生长、脱落、再生长,休止期脱发也是一个正常的生理过程。一般换季、熬夜、发热、情绪改变等都会引起,但在病因解除后,头发会恢复正常生长。一般情况下,临床无须干预,经过两至三个月修复后,脱发症状会缓解,从而进入下一个生长周期。

“在这一时期,要特别注意牛奶、鸡蛋、肉等蛋白质的摄取,富含铁元素的猪肝也可以多吃。”谭宣丰建议,还可以补充毛发生长所需的维生素D微量元素,比如多吃深海鱼类等食物。

谭宣丰表示,一般每天脱发小于100根属于正常现象,如果持续三个月脱发超出自然脱落值,需要去医院进行皮肤镜检查,进一步干预治疗。

“阳康”后记忆力明显下降要当心低钠血症

除脱发外,在新冠门诊还有一些失眠的患者,甚至一部分患者在“阳康”后持续多日彻夜难眠。

西安市第三医院神经内科主任张格娟表示,在新冠感染早期,由于身体出现疼痛、发热、咳嗽等不适症状,导致入睡困难。这时就应及时服用药物减轻症状,缓解失眠。此外,在居家休息期间,由于身

体长时间处于休养状态,或白天过多睡眠,导致生物钟紊乱,夜晚睡眠动力不足,出现失眠。此时,可适当活动,在白天晒晒太阳、散散步,进行轻微的活动,对缓解失眠也有帮助。还有一部分“阳康”人群,受紧张、焦虑情绪影响,在后遗症、新毒株等信息充斥下过度担忧影响睡眠。

“如果平时睡眠质量不好,在这一时期失眠情况加重,对于身体状态的恢复是不利的。如果失眠已经对正常生活造成困扰,严重影响精神状态,在这一阶段,可适当服用短期、小剂量的助眠、安眠药物,以保证每天至少5小时睡眠时间。”张格娟提醒,大剂量、长期服用会出现药物依赖性,如果失眠症状较轻,可服用副作用相对较轻的、中药安神补脑类药物。比如安神补脑液、枣仁安神液。如果失眠症状较重,需服用安眠药,也建议服用短效的安眠药物。一方面,长效安眠药容易导致第二天昏昏沉沉。另一方面,尤其对于老年人,在夜间起夜时,双腿容易发软摔倒,可能导致安全事故。

对于在“阳康”后出现的注意力不集中、记忆力减退等问题,张格娟表示,出现这些“脑雾”症状,也与病毒感染后睡眠不足、体能消耗、营养流失有一定关系。这一时期,应注意休息、规律生活,适当增加运动量。同时,要高蛋白饮食,加强营养补充,多摄入新鲜蔬菜、水果。

张格娟强调,如果“阳康”后明显感觉记忆力迅速下降,一定要及时就诊。在临床中,如果电解质平衡失调,可能会导致低钠血症的发生,进而出现困倦乏力、肌无力、恶心呕吐等症状。 □孙夏