



新冠病毒感染后生活起居要注意哪些事项

本报记者 李莹

如何做好家庭消杀 A

“新冠病毒需要寄托于人体才能生存，离开人体后，在空气流通的环境下很快就会灭活。‘阳康’后，家庭消杀应以清洁为主，化学品消毒为辅。居家优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒方法。做好通风换气，建议每天通风2次至3次，每次不少于30分钟。居家环境及物品可以采用酒精、消毒液、暴晒等方法消毒。”韩学梅说。

“冰箱冷藏室温度一般为4摄氏度至5摄氏度，冷冻室-18摄氏度，都

非常适宜病毒存活。假设一名阳性感染者打开冰箱的同时打喷嚏或咳嗽，将痰喷到冰箱内，冰箱可能因此沾染病毒。”韩学梅表示，可拔掉冰箱电源，用含酒精的湿巾把冰箱擦拭一遍，冰箱内没有密闭包装的食物加热后再食用。家里的洗手池、马桶、桌面、柜子等硬质表面用含酒精或含氯消毒剂擦拭，并注意开窗通风。衣物、床单、被褥等棉质物品可在洗衣机中正常清洗，再拿到太阳底下晾晒即可。

多久可以洗澡运动 B

“‘阳康’后洗澡，要结合个人身体情况。当处于急性高热严重时期，由于人体水、电解质和能量丢失厉害，这时身体较为虚弱，一般不建议洗澡。”韩学梅说，如果发烧的温度不高，在38.5摄氏度以下，或发热症状消退以后且体力尚可，一般可以洗澡。但要注意保证室内温度，不要过低以免着凉，洗澡水温不要过高、时间不宜太长，洗澡后应及时补充水分，

避免脱水。

对于运动，可以做些较为缓和的运动，比如散步、慢跑，还可以适度做些广播操、健身操、八段锦等，像足球、篮球、羽毛球、长跑这类激烈运动建议先不做。新冠感染者在康复期应根据自身病情和状态调整运动量，最好不超过平时的三分之一，逐渐增量后感觉到疲倦或累时就不适宜再增加运动量。

“关于饮食，感染病毒后，身体免疫系统在前方积极战斗很久，留给消化道的供血减少，导致食欲不振、消化不良。”韩学梅提醒，这时就要吃些能快速消化的食物，软一点、脂肪含量低、容易吞咽的食物，如酸奶、肉泥、鱼肉、蒸蛋、牛奶、豆浆等。还应多吃新鲜蔬菜、水果，有利于提高机体免疫力和肠道免疫力。

饮食怎么吃 C

韩学梅表示，康复期不能大补，对身体的康复不利，甚至可能出现“食复”，即不正确吃东西导致疾病复发，比如出现发烧等症状。切忌大吃大喝，特别是不要吃油腻的食物，要保证三餐规律、清淡饮食、营养均衡。对于一些本身食欲就不太好的老人来说，恢复期可以多吃一些有营养、易消化食物。要少量多餐，保证食物种类多样化。

复工返岗应注意什么 D

“‘阳康’后，生活节奏和工作节奏都要放缓一些。有些人在感染后可能出现工作堆积情况，在康复期熬夜加班，不按时吃一日三餐，这对身体的恢复都是不利的。如果还存在低热及乏力、心悸、胸闷、活动耐受力明显下降等心肌炎表现的患者，一定要好好休息，不能忍着不适强行复工，容易出现风险。”韩学梅强调，在通勤途中，有条件的情况下，尽量选择自驾等风险较低的出行方式。在办公场所要适当保持空气流通，勤洗手，下班回家后，要先洗手，坚持作息规律，保证充足睡眠和健康心态。

“人体感染新冠病毒后，免疫系统在通过细胞免疫和炎症反应清除病毒过程中，会导致人体呼吸道充血水肿，甚至会出现出血点等损伤。这时人体的呼吸道黏膜非常脆弱，对于新冠病毒之外的其他病原体抵抗力不足。”韩学梅对记者说，“阳康”之后也要继续坚持佩戴口罩，通过佩戴口罩来保护呼吸道，避免重叠感染其他细菌和病毒。

七招冬日护脾胃

科学抗疫，除了做好个人防护，还要注意提升免疫力。中医认为脾胃是后天之本，身体所需要的营养物质都由脾胃提供，因此这段时间养好脾胃尤为重要。

如何养护脾胃？广州中医药大学第一附属医院脾胃病科副主任、全国老中医药专家学术经验继承工作继承人李培武提醒，护好脾胃，少进医院，既保护自己，也把医疗资源留给更需要的人。

1. 注意保暖。天气寒冷，除了发热、咽痛等呼吸道疾病外，寒性凝滞、收引，也容易诱发消化道出血、胃溃疡、十二指肠溃疡、急性胃肠炎等脾胃病。

2. 饮食规律，不宜过饱过于油腻，不饮酒不吸烟。

3. 建议每次只煮一餐分量，避免吃剩饭剩菜，隔夜食物即使被充分加热，也容易增加各种胃肠道不适的发生概率。

4. 进食宜细嚼慢咽，尤其要注意骨头、鱼刺等，尽量避免因囫圇吞枣而导致骨头、鱼刺卡在喉咙、食管。一旦卡刺往往需要在喉镜下或胃镜下取出，甚至需要外科手术。

5. 如有胃胀、胃痛等不适，可先按摩上脘、中脘、下脘穴。这三个穴位都在人体前正中线上、肚脐上方，定位简单，健脾消食效果明显。同时，配合口服适量姜汤更能起到温

胃散寒的作用（不建议用于有咽痛、大便秘结等症状者）。

6. 每天可穴位按摩足三里，如有艾条可以进行艾灸，强壮脾胃。

7. 以下人群发热需要口服退烧药时，也建议同时口服一种制酸药或胃黏膜保护剂，以防胃痛发作及消化道出血。

因心脑血管疾病口服阿司匹林、氯吡格雷、华法林等药物；

因痛风、类风湿关节炎、强直性脊柱炎等关节痛口服双氯芬酸、塞来昔布等止痛药；

因哮喘、免疫性疾病口服糖皮质激素（如泼尼松、甲泼尼龙）。

（据《羊城晚报》）

咳嗽或打喷嚏 为何会腰背痛



很多腰痛患者都遇到过这种情况：一咳嗽或打喷嚏，都会加剧腰背部疼痛，这是怎么回事呢？

厦门光亮骨科医院院长郑光亮说，腰背痛属于临床常见疾病，可分为以下几种类型：脊椎病变所致的腰背痛，常见于类风湿性脊椎炎、骨质增生症、结核性脊椎炎等；脊椎旁软组织病变所致的腰背痛，常见于腰肌劳损及肌纤维炎等。

咳嗽引起腰痛的原因通常有两种：

一是急性腰扭伤（又称“闪腰”）时，腰部的肌肉、筋膜、韧带等组织由于全身肌肉动作未协调或用力过猛而发生撕裂，使微细血管损伤，局部出血、水肿而引起疼痛；二是咳嗽导致脊柱椎管内硬膜囊膨胀。咳嗽时，胸腔内压力升高，血液回流受阻，颅内静脉压力

升高，同时引起脑脊液压力升高，对腰椎间盘突出症的病人，向侧后方突出的椎间盘压迫神经根，局部若没有无菌性炎症，脑脊液压力升高后，硬膜囊膨胀，进一步挤压神经根，从而引起疼痛。

更严重的是由咳嗽导致的骨折。引起脊柱骨折的最大元凶就是被称为静悄悄的疾病——骨质疏松症。人到老年，骨头变疏松，脆性增加，如端花盆、提重物、跌倒等极易造成椎骨塌陷，即椎体压缩性骨折。

郑光亮说，咳嗽或打喷嚏引起的腰背部疼痛千万不要盲目治疗，尤其是中老年人。首先要明确诊断，避免和防止误诊误治的发生，平时要注意钙剂的补充，加强腰腹肌的锻炼。

（据《厦门晚报》）

宁夏首例“玻璃体切割术联合局部肿瘤切除术”治疗脉络膜黑色素瘤喜获成功

本报讯（记者 李莹）日前，70岁的王阿姨因左眼视物不清半年，近2个月病情加重，前往自治区人民医院眼科医院就诊。经查，医生发现王阿姨左眼睫状体占位性病变，又通过眼眶磁共振检查显示该占位性病变有黑色素瘤的可能性。经团队讨论，王阿姨被诊断为“左眼脉络膜黑色素瘤”。

脉络膜黑色素瘤是成人常见的眼内恶性肿瘤，发病率为0.02%至0.06%，仅次于视网膜母细胞瘤，为眼内肿瘤第二大“恶性杀手”，具有转移率高、转移后死亡率高等特点，严重威胁着患者的视力和生命安全。

据医生介绍，目前脉络膜黑色素瘤的主要治疗方法有放射治疗、光凝治疗、经瞳孔温热疗法、局部切除、眼球摘除、眶内容物切除术等。眼球摘除是放射治疗出现前治疗脉络膜黑色素瘤的标准疗法，曾被认为是降低转移最有效的治疗方法，但目前已有大量研究表明眼球摘除

不能提高脉络膜黑色素瘤患者的生存率，甚至可能增加肿瘤转移的风险。因此多种保留眼球的治疗方法被应用于临床。近年来，随着玻璃体切割手术技术的日趋成熟，玻璃体切割联合局部肿瘤切除术成为治疗脉络膜黑色素瘤的有效方法，既可彻底切除肿瘤，又可保留眼球并保存一定视力，且临床研究证实：玻璃体切割术治疗脉络膜黑色素瘤并未显著增加肿瘤细胞播散和转移风险。

病情紧急，医生为王阿姨进行左眼玻璃体切割+白内障超声乳化+脉络膜肿瘤切除+水下电凝+重水注入+气液交换+视网膜复位+眼内光凝+硅油填充+晶状体囊袋去除+虹膜周切术，术中完整剔除大小为0.5cm×0.5cm的脉络膜肿瘤。术后，患者左眼矫正视力为0.25（术前矫正视力0.02），视网膜平伏，经病理检查显示左眼脉络膜黑色素瘤。该技术的成功标志着宁夏眼科医院在脉络膜黑色素瘤治疗上处于国内领先水平。

宁夏中医医院暨中医研究院首台CRRT投入使用

本报讯（记者 李莹）日前，自治区中医医院暨中医研究院血液透析室多名医护人员协作，成功为2名患者开展连续肾脏替代疗法（CRRT），为广大患者带来福音。

该项新技术的顺利开展，对于提升医院危重症患者救治水平具有重要意义。CRRT全称连续肾脏替代疗法，主要适合于重症无法耐受常规血液透析和血液滤过的病

人，如多器官功能衰竭并发急性肾衰、急性肾功能衰竭少尿期需要静脉高营养、血流动力学不稳定的肾功能不全等患者的救治。其原理主要是模仿肾小球功能，但由于是连续缓慢地进行，比常规血滤和血透更接近于生理状态下肾小球的滤过功能，对人体血流动力学及肾脏灌注影响较小，因此广泛用于危重症患者的救治。

银川市第一人民医院全力守护重点人群及重症患者救治的生命防线

本报讯（记者 李莹）在新冠病毒感染患者的救治中，老年人、儿童备受关注。连日来，银川市第一人民医院医护人员始终坚守疫情防控 and 医疗救治一线，守护好“一老一小”等重点人群和危急重症患者。

当新冠病毒来袭，银川市第一人民医院新生儿科高峰时陆续收治多名反复发热伴吃奶反应欠佳，鼻塞、咳嗽等症状的患儿，经确诊系“新冠病毒感染”。在医护人员严重减员的情况下，为避免院内感染，新生儿科在院感保健部的指导下划分出3间独立的房间用于收治阳性新生儿，并配置专用医疗设备 and 医护人员，保障有效的隔离与救治。

普儿科、康复医学科儿童一病区形成有效协同，从一定程度上缓解了新冠阳性及其他病患患儿就诊压力。

面对新形势下的医疗救治工作，银川市第一人民医院护理团队提前进行相关培训，特别是重型与危重型呼吸系統疾病患者的临床特点及护理要点，掌握呼吸内科病人特点及专科技能，为患者提供专业的护理服务。护理人员还及时对患者进行心理疏导，随时评估患者跌倒、压疮、栓塞等高危因素并落实防范措施，指导有效咳嗽，开展一对一呼吸功能锻炼及康复指导等，帮助其尽早康复。

健康提醒

发烧了要喝电解质水吗？



近日，继抗原试剂、退烧药品之后，电解质水被许多家庭抢购。那么，什么是电解质水？什么情况下需要补充电解质水？记者就此进行了采访。

国家二级公共营养师郭志清介绍，电解质指的是体液中的无机盐等以离子形态存在的物质，主要包

括钾离子、钠离子、氯离子、钙离子、镁离子等，是保证体内渗透压稳定、维持人体脏器功能与正常代谢的基础。

据介绍，中国疾控中心发布的《新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南：膳食营养临时指南》中，提到“适量补充含一定量电解质的饮用水”。

那么什么情况下需要补充电解质水？郭志清表示，当出现发烧等症状时，如果能正常饮食，则无需额外补充电解质水。如果整日不进食同时存在大量排汗或严重腹泻、呕吐等症状，则需要注意补充电解质水。郭志清建议，吃水果、喝粥、喝医用补液盐或者电解质饮料，都是补充人体流失电解质的办法。

（据《侨乡科技报》）

不要盲目补维C



近日，维生素C热销。买不到维生素C怎么办？其实，健康成年人不需要刻意补充维生素C，更推荐饮食均衡，我们可以从蔬菜水果中摄入足够量的维生素C。存在严重偏

食或者营养不良的高危人群，才需要适量补充。

补充维生素C，注意不要过量。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，一般推荐我国成年人（孕妇和哺乳期女性除外）每天维生素C的摄入量为100毫克，可耐受最高摄入量为1000毫克/天。若过量服用，可能会出现腹泻、腹胀。患有结石的病人，长期过量食用可能会增加尿中草酸盐的排泄，增加尿路结石的风险。

（据《快乐老人报》）