

健康关注

防护做到位,安全返乡、安心过年

返乡路上,“健康攻略”为你保驾护航

■ 黄婷

随着春节临近,春运大幕时隔3年重新开启,“回家过年的诱惑”难以抵挡。在人头涌动的火车站、公交站、飞机场,在通往各个城镇、乡村的公路上,久违的繁忙景象不禁令人感叹:回家真好!

然而一连串的问题又摆在我们面前:未“阳过”的人如何做好防护、降低感染风险?乘坐火车、飞机等公共交通存在的风险有多大?返乡会不会感染不同的毒株?“阳康”后多久返乡比较好?返乡过程中需要注意哪些环节……近日,国家卫健委以及多家医疗机构、疾控中心的专家,通过各种渠道,向公众传达了安全返乡、安心过年的防护知识,为解除公众的疑虑和担忧做出了建设性的指导。

这些“感染隐患”你应该早了解

近日,北京大学第三医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师孙永昌提醒“阳过”的返乡人员,一定要根据自身恢复情况来决定返乡日期,“至少要不发烧,身体恢复到没有明显不适,在没有症状的情况下就可以返乡了。”

目前不少返乡者还存在这样的疑虑:“阳康”后返乡,会感染不同的毒株吗?对此孙永昌认为,目前我国流行的奥密克戎毒株大致相同,所以不会在短期内重复感染或者再次感染相同的毒株,这一点大家不用过多担心。

乘坐飞机是否存在更高的感染风险也是当前不少人的顾虑,对此专家认为,理论上是不会的。因为飞机内部空气经过带有高效过滤器空调系统进行横向(或环状方向)循环,可以有效过滤病毒颗粒,降低病毒在飞机上扩散的可能性。另外,目前飞机机舱使用最大通气量,每2~3分钟置换补充一次新鲜空气,同时增加对机舱的消毒频次,最大限度减少疫情传播的可能性。尤其是盥洗室的空气是被抽出并直接排出飞机的,不会再次进入客舱区域(不进行再循环)。

相比乘坐飞机,乘坐火车、长途汽车的人员会更多,在乘车过程中哪些环节更容易中招?专家指出,没有做好“口”和“手”的防护会更容易感染病毒。乘车过程中摘除口罩饮水、进食,暴露次数越多、时间越长,被感染的概率就会越大;直接接触感染者使用过的卫生间门把手、座椅把手等公共物品后,没有及时做好手卫生会增加感染的可能性;在上下车过程中人员密集、拥挤也会增加感染的概率。这些情况返乡者都应该提前做好充分的思想准备和预案。

返乡前做足准备,安全前提有保障

近日,广东省疾控中心提醒远途出行以及返乡人员,出行前应提前做好准备工作,以保证旅途中的安全。

评估自身身体状况:还没有感染的,或者正在感染还没有康复的人群,不建议远途旅行。

准备足够的防护物资:多准备一些医用防护口罩(N95口罩);随身携带消毒湿巾或棉片,以便清洁双手;准备防疫药品,比如抗原检测试剂、常用药品等;尽量携带个人水杯,出门前装满水,在人员密集场所避免饮水。

这些人尽量不远行:包括老人、孩子、慢性病患者和孕产妇等重点人群,应尽量不安排远行。

提前做好出行规划:及时关注目的地疫情变化和疫情防控的政策措施,多关注交通部门的出行提示;购票与支付应尽量选择线上方式,避免前往火车站等人员密集场所购票。

返乡途中做好防护,力争做到万无一失

疾控中心的专家提醒返乡人员,在返乡途中一定要做好个人防护,戴口罩、勤洗手,特别是“阳康”不久的人群,如果还有咳嗽、咳痰等症状,需要特别注意戴好口罩,尽量保持一定的社交距离。另外,在旅途当中注意休息,不要过度劳累。

公共交通出行:第一,在环境密闭、人员密集的场所,比如候机候车时,乘坐飞机、火车以及地铁、公交等公共交通工具时,要全程规范佩戴口罩。第二,在公共场所、上下车时尽可能与他人保持安全距离,切勿拥挤推搡;上车后不随意与他人更换座位或乱串车厢,减少人员接触和交谈。第三,要做好个人卫生,尤其是随时要关注手卫生,接触扶手、座椅等公共物品后应立即洗手或用免洗消毒液进行消毒。第四,避免在人员密集场所摘脱口罩,也不要候在候车过程中吸烟;摘口罩,错时段,减少摘除口罩饮水、进食的次数,或与他人错开摘除口罩饮水、进食的时间。第五,不要随地吐痰,咳嗽或者打喷嚏的时候,要用纸巾或者肘部遮挡,将用过的纸巾及时丢往垃圾桶。如果接触到呼吸道分泌物时,要及时洗手或者进行手消毒。第五,乘坐长途大巴,在服务站停车休息时及时开窗通风,避免在人群密集的休息区长时间停留;尽量不去人群密集、空气不流通的场所。

自驾车出行:自驾出行人员同样要全程做好健康防护。首先,做好物资准备和路线规划,尤其是要了解目的地目前疫情的情况。自驾出行期间,要准备好一些适当的药品、防护用品,包括口罩、湿巾、手消、常见的退热药物等。其次,旅途中关注车上人员健康状况,加强车辆通风消毒。如果旅行过程中出现一些呼吸道症状,不要过于紧张,可以用快速抗原检测试剂做检测。如果是阳性的话,可以让其他司机开车,使阳性检测者得到充足的休息和恢复,同车的其他人员要做好防护。如果有症状的人员的症状比较严重,要就近及时就医。第三,途经服务区或收费站时做好防护。春运期间人员会比较多,在高速公路的服务区也要戴口罩,做好防护,包括洗手,避免跟其他人更多接触,最大限度减少呼吸道感染风险。在服务区内下车休息时,减少逗留时间;到餐饮区就餐时进行手消毒;在收费站通过人工窗口缴费时,戴好口罩。

返乡后注意这些事,带给家人的是幸福安康

专家提醒返乡人员,到家后要第一时间更换衣服、洗手,用75%酒精湿巾擦拭行李箱、手机等物品。春节期间与家人、朋友团聚,可能会有很多聚餐等场合,建议大家一定要生活规律,不要暴饮暴食,特别提醒不要过量饮酒,少量饮酒是可以的,但一定不能过量,会使人体的抵抗力下降,容易发生感染。

1.家中做好自测和家人的健康监测。返



乡人员回到家后,要加强自我健康监测,刚回到家里的时候,要尽量避免接触家里的老人或者有基础性疾病的人员。孙永昌提醒返乡者,如果发现家人正处于新冠感染期,有发烧、呼吸道症状或者全身症状,首先要保障家人休息充足,尽量不要过多地打扰。其次,在家人感染期间,要注意观察家人呼吸、发烧,还有其他的一些症状,如果症状逐渐缓解了,表明疾病在慢慢康复;如果出现症状加重,比如持续的发烧不退,要及时就医。

2.走亲访友时做好个人防护。探亲访友的时候要做好个人防护,也要佩戴口罩,减少聚餐、聚会的次数,聚餐、聚会的时候要减少人数和时间。同时,建议使用公筷、公勺等;结束

就餐的时候,要及时佩戴好口罩。

3.保持卫生习惯。勤洗手、常消毒。规律生活、充足睡眠,多喝水、多吃蔬菜水果;家里经常通风换气,定期做好清洁卫生,及时清理生活垃圾。

4.关心朋友和邻居。积极参与社区和乡村疫情防控,在做好个人防护的前提下主动关心关爱、探视探访朋友、邻里,为有需要的乡亲提供代买生活用品、紧急送医等力所能及的帮助,将富余的治疗药品、口罩、消毒用品等分享给急需的邻里或乡亲。

过年返乡与亲人团聚,是漂泊在外的人们一年中翘首期盼的时刻。希望每一个返乡的游子都能带给人幸福和欢乐,共享这欢聚的一刻。

儿童健康

这个寒假,别着急让孩子做这些事

■ 北京新世纪妇儿医院
儿科主任 陈英

目前,我国多地陆续发布消息,称整体上已度过新冠疫情感染高峰。虽然这一波感染高峰已过,但新冠病毒对人体的打击力度还是相当大的,身体恢复的时间会较普通感冒等长很多。特别是对于抵抗力相对较弱的儿童而言,在感染后一两个月内的恢复期都要格外小心。现在学生们刚放寒假,很多孩子都盼着在这个假期能自由放飞,舒缓一下压抑了很久的心情。但对于“阳过”的孩子,还是要给家长提个醒,在孩子的身体恢复期,有些事情最好不要着急,要以孩子的身体健康为重。

不要着急上课外班、参加训练。在病程进入一周左右的时间,多数人的症状会逐渐减轻或消失,有的人就开始各种跃跃欲试,这对康复是不利的。建议在孩子病程的

2~3周后(或者完全无症状一周后)再开始增加课业和训练,让身体得到非常完全的恢复。功课和训练开始时一定要循序渐进,不能一下子就把量拉满,如果孩子诉说疲劳就要减量。

不要着急去游乐园。最近,游乐场的人越来越多了,不由得使人有点担心。孩子们在大型游乐场玩儿的时间都会比较长,一般都是5~6小时起步,体力消耗大。而且有相当长时间在户外比较寒冷的环境里。寒冷环境对免疫力是个考验,因此不建议在这个时候带身体尚处于恢复期的孩子去体能消耗多的游乐场玩儿。

不要着急滑雪、泡温泉。不少家长准备在寒假带孩子去滑雪、滑冰、泡温泉。这些都建议谨慎安排。从这次大规模新冠病毒感染开始到现在有一个多月了,这一阶段孩子几乎都待在家里,很少户外活动。室内的温度多在20~25摄氏度,而室外北京白天的最高气温也仅仅4摄氏度左右,如果在雪场温度会更低。孩子突然从一个舒适的环境到达户外

很冷的冰雪环境里,会普遍表现不耐受。何况孩子大病初愈,身体的免疫能力处于一个相对的低水平。建议孩子尽量不去挑战冰雪或者温泉这种忽冷忽热的外界环境。

不要着急安排旅行。新冠疫情3年来,大人孩子一直闷在家里出不去。现在疫情防控政策放开了,很多人跃跃欲试,就想带孩子外出旅行散散心。作为医生,我想向家长们提个建议,如果您的行程未定,那么请暂缓出行计划,这个冬天孩子还是应以休养生息为好。如果外出旅行行程已定,那么就将旅行节奏放得尽量缓慢,最好以泡酒店或海边散心为主。如果过年安排回家团聚,也尽量减少应酬,要做到生活规律。

合理安排孩子外出时间。随着病情的恢复,孩子可以适当安排户外活动,建议在上午和下午阳光比较充沛的时间,每次活动从三四十分钟开始,每天增加一小点。切忌一下子玩儿两三个小时,那样孩子又累又冷容易生病。在疾病的恢复阶段,良好和充分的休息是极其重要的。

健康新视界

■ 中国妇女报全媒体
记者 周韵曦

2023年1月7日~8日,由中国医药教育协会妇科专业委员会主办、北京大学第一医院和北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院联合承办的“2023年儿童与青少年妇科北京论坛暨少儿妇科微无创技术新进展与月经病管理研讨会”在线上召开。此次论坛结合国内外儿童与青少年妇科发展学科特色和最新进展,以及北京大学第一医院开展少儿妇科特色专业的经验,针对未成年女性生殖道畸形与感染、性发育异常与肿瘤、内分泌与少女避孕、少儿妇科微无创手术及学科发展等内容,邀请国内和业界知名专家学者,进行了专题讲座和经典病例的分享。论坛共设立一个主会场和三个分会场。

据北京大学第一医院妇产科主任杨慧霞教授介绍,自2022年6月北京大学第一医院少儿妇科门诊创建以来,至今已接待来自全国各地的上千名患者。作为新兴学组,少儿妇科学组的成立也受到国内多家媒体及学术界的关注。她希望通过本次学术探讨,将该院在儿童青少年妇科领域积累的经验,尤其是跨学科交流的经验,普惠于广大妇产科和儿科同道。北京大学第一医院院长杨尹默表示,儿童与青少年妇科是一门新兴学科,此次学术交流与探讨,为国内和业界知名专家学者搭建了很好的学术平台。

北京协和医院郎景和院士强调,青少年妇科关乎青少年身心健康成长,应作为重要的亚学科得到发展,由妇科、儿科及相关学科共建,基础与临床密切合作,形成亚学科和技术队伍,并通过组建专业学组或学会,建立相关问题的诊治规范或指南,以推动其发展。

医疗新干线

福建莆田九十五医院
推出“阳康”中医门诊

“阳康”后持续咳嗽怎么办?洗澡后受凉怕风该怎么处理?病后食欲不佳怎么回事……近日,福建莆田九十五医院新设“新冠阳康中医门诊”,运用中医治疗手段帮助患者改善“新冠后遗症”状态。

近期,不少新冠感染者“阳康”后依然存在发烧、咽痛、鼻塞等症状,影响了正常的生活和工作。九十五医院“新冠阳康中医门诊”运用中医药独特疗效,提供嗓子痛、鼻塞、咳嗽乏力、身痛体虚等症状的中医治疗,使患者“阳康”后的虚弱不愈状态全面改善。该院健康管理中心主任陈玉辉介绍,临床上患者核酸转阴后,不代表身体内病毒已全部清除,且自身机体免疫系统在发起对抗病毒的过程中,会产生极大的消耗。门诊针对性开展营养、运动等综合性指导,同时还推出“阳康”专项体检套餐,包括化验检查、综合管理等,专为“阳康”人群量身定制。

陈玉辉提醒,如果“阳过”后持续有咳嗽、咳痰症状不见好转,可结合个体情况考虑做一次低剂量肺部CT检查。如果有胸闷不适、乏力等症状,建议检查心肌损伤标记物、心电图和心脏彩超。另外,考虑新冠病毒感染造成的损伤与药物叠加使用存在的风险,患者应当重视肝肾功能的检查。(吴志 苗登田)

防病鲜知道

减少抑郁促进自然分娩
孕期适量运动获益良多

近日,首都医科大学宣武医院产科主任医师王凤英发表文章,对女性在孕期的运动获益做了论述。其观点认为,孕期适量的运动可以促进机体血液循环和新陈代谢,增强心肺功能,有助改善孕妇产前焦虑情绪,从而改善睡眠、减少孕期抑郁的发生。

王凤英表示,通过相应的锻炼,可以加强母体核心肌肉力量,起到缓解孕期腰腿疼痛、预防及减轻关节水肿的作用。同时,孕妇肌肉力量增强,有助于增加孕妇产后和分娩时的体力,进而促进分娩,减少剖宫产的发生。对于孕期运动的好处还包括:控制孕妇产前体重过度增长;减少胰岛素抵抗,有利于预防妊娠期糖尿病;产前期等妊娠并发症的发生。(北京妇产)

