



感染新冠啥感觉? 两康复者讲述经历

他们建议大家:加强身体锻炼,提高自身免疫力非常重要;被感染难免会产生烦躁情绪,这种时候可通过聊天工具和家人朋友多交流,保持心情舒畅

■海都记者 刘文辉 实习生 兰瑾

优化疫情防控“新十条”发布后,具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例一般采用居家隔离。万一感染了病毒怎么办?要怎么样进行居家康复?怎么才能保护好身边的人?

12月10日,海都记者采访了两位新冠亲历者,他们讲述了感染新冠后的亲身经历,以及从“阳”到“阴”的康复经验。

药物起辅助作用 增强抵抗力很关键

“我在福州的一家国企上班,11月14日因为公事去了河南省开封市出差,12月1日晚上发烧了,觉得特别冷,去买了感冒药吃,洗了个热水澡,就躺下睡觉了。”回忆起当时的情况,23岁的叶女士以为只是普通的风寒感冒,“第二天早上就没有发热了,意识也很清醒,可嗓子哑了,根本说不出话。但是当时正好天气降温,我以为是着凉了。”

直到叶女士的同事拿了抗原试剂给她自测,连续测了三次发现结果均为阳性。而对于感染新冠的原因,叶女士表示自己也不是非常确定,“可能是在11月21日上午,我和一个阳性旅客恰巧都在酒店健身房里,就感染上了”。

确诊之后,因当时当地

的方舱床位紧张,叶女士就先在酒店里进行自我隔离。“我把情况告知酒店,让他们第一时间来消毒,确保其他住客安全。”

虽然叶女士觉得症状甚至比之前的感冒还要轻,但还是很注意。“餐点由酒店的工作人员帮忙送到门口,全程没有任何接触。也建议大家如果条件允许,最好单独使用房间,门窗要关紧。如果没有条件,也要保持相对独立,用完公共用品后进行消毒。”

两天后,方舱可以接收人员,叶女士穿戴好工作人员给的防护服,由救护车送至方舱。“方舱是体育馆改造的,我们那层是400个床位,进去以后自觉找床、扫码登记。”

叶女士在方舱待了三

天,每天早上进行核酸检测,在第二天喝了些中药。叶女士介绍:“去的时候除了咳嗽外我已经没什么症状了,但心里担心,还是叫医生开药给我吃。想要提醒大家,正如当时医生所说的,没发烧先不要吃药,有的人乱吃一通反而给身体带来伤害。”到了6日早上,她的核酸检测报告已呈阴性。

亲身经历后,叶女士才发现病毒没有想象中的可怕。“当时也有年纪比较大的患者,但她康复得也很快,我觉得一方面是因为她打了疫苗,另一方面跟她的情绪也都是积极的有关。”叶女士也表示,每个人的症状都不一样,应该对症下药,也建议大家要多锻炼身体,“提高自身免疫力非常重要”。



方舱内部 此前叶女士抗原测试呈阳性

有二次感染的可能 要做好防护

29岁的李先生是在今年4月份从福州到泉州出差时感染上了新冠,“记得那时候泉州疫情挺严重的,我那天晚上照例去排队做核酸,排了大半个小时,回到酒店人就感觉有点不舒服了,觉得喉咙有点痛,头也晕晕的。”

李先生当时就猜测自己可能感染了新冠病毒,“我这个工作就是要到处出差的,接触的人很多,防护工作没有做到位,就中招了。确诊以后,在泉州一家医院隔离”。

与叶女士不同的是,李先生刚开始时的症状非

常难受:“第一天一早起来扁桃体明显发炎了,发了低烧,没有什么食欲,看什么都想吐。第二天吃饭和退烧药之类的都感觉吃不下,觉得吞不下去。到了半夜感觉口渴起来喝水,当时感觉体温下降了一点。”

到了第三天,没有睡好的李先生发现自己浑身酸痛、乏力,且依旧是感到低烧、喉咙痛:“这个过程你会发现多喝水比较舒服,因为喉咙会很干。也要保持鼻子的湿润,比如睡觉的时候也可以戴口罩睡,有条件的可以在室内摆放

一台空气加湿器。”连续吃了几天的药后,李先生觉得扁桃体消炎了,也不痛了,但是又开始咳嗽,直到一周后,他核酸转阴性。

李先生说,因为这个病毒是有可能重复感染上的,还是要特别注重防护。“我现在出门总是戴好口罩,就餐时也与别人相隔一米距离。”此外,他表示,得了新冠后身体疲惫很正常,要多休息。而如果是像他一样在异地被感染,难免会产生烦躁情绪,这种时候一定要通过聊天工具和家人朋友多交流,保持心情舒畅。



吃苏打饼干养胃? 他血脂飙升

医生表示,苏打饼干一定程度上可中和胃酸,但并没有科学依据表明能治疗胃病或改善营养状况

医点通

苏打饼干能养胃 并没有科学依据

“胃不太好,吃点苏打饼干吧!”这是很多人的说法。那么,苏打饼干真的有缓解胃病、养胃的功效吗?陈萍主任表示,实际上,并没有科学依据表明苏打饼干能治疗胃病或能改善营养状况。苏打饼干相对于普通的饼干而言,会加入一定量的碳酸钙和碳酸氢钠,也就是俗称的小苏打,所以对某些人来说,在一定程度上可以起到中和胃酸,缓解反酸、烧心的作用,但是并不适合所有胃病患者。而且需要注意苏打饼干当中的小苏打所占比例特别少,一般是在0.4%以下,只是作为一种膨松剂去添加,并不是为了中和胃酸而添加的。

“高血压、高血脂、糖尿病患者、部分需要限制钠元素的肾病患者等特殊人群不建议食用。”陈萍主任说,苏打饼干钠盐含量高,吃多了会增加肾脏的负担,特别是高血压的患者,如果食用过量的苏打饼干,还会出现皮肤水肿、血压上升的现象,不利于患者的身体健康。再者,苏打饼干中还含有大量的油脂,吃太多可能会对肠胃造成很多的不良影响,比如刺激消化道收缩,极可能减慢胃排空和加重便秘;也可能加速肠胃蠕动,导致或加重腹泻。同时苏打饼干中加入的小苏打(碳酸氢钠),还有产气的效果,吃太多会加重胃病患者胃胀、暖气的症状。

对于没有上述特殊疾病的患者,陈萍主任说,大伙在平时偶尔解馋或者是应急充饥是可以适当吃一些苏打饼干的,毕竟苏打饼干可以给身体补充糖类和热量,但一定要注意所吃的量,不要过多。



多吃苏打饼干 养养胃

康达人 养生狂热爱好者(虚拟人物)

唐昊漫画

陈萍

福州市第一医院全科医学科主任



神操作

苏打饼干当正餐 以为养胃适得其反

康康:这几天老觉得胃不太舒服,胃酸还烧心。

康太:我有个“养胃妙方”,苏打饼干营养又养胃,你当作正餐吃。

康康:这饼干吃起来不会腻,我这个月基本早餐都吃这个,怎么胃好像还是不舒服?

陈萍主任:你吃太多了!虽然苏打饼干含有小苏打,能中和胃酸,但远达不到养胃的程度,吃太多还会胃胀。

康康:那怎么我变胖了,一量血脂也超标?

陈萍主任:你本身就有高血脂,苏打饼干又含高钠、高脂肪,不宜过量吃。

■海都记者 胡婷婷

近段时间,康康总觉得胃不舒服,早晨起来便觉得胃酸、烧心。康太听说吃苏打饼干养胃,就给康康囤了许多,康康吃着上瘾,便每日把苏打饼干当作正餐来吃,连吃个把月后,偶尔胃仍不舒服,而且血脂飙升。

福州市第一医院全科医学科主任陈萍表示,苏打饼干内添加的小苏打一定程度上可以起到中和胃酸的作用,但并不适合所有胃病患者,也没有科学依据表明苏打饼干能治疗胃病或能改善营养状况,其次苏打饼干含高钠、高脂肪,不适合高血压、高血脂、糖尿病患者、部分需要限制钠元素的肾病患者等特殊人群食用。