

要过期的布洛芬发挥了“奇效”

海都记者战“阳”日记:坚持就是胜利!

海都讯(记者 梁展豪)万万没想到,还有两个月就要过期的布洛芬,却在我“阳身火热”的时候发挥了“奇效”。20日晚8点半下班后,看到核酸检测点人数寥寥无几,就决定进行付费核酸后的第一测。

21日上午,我如往常一般照常上班,听到的“阳故事”也越来越多。在采访完两个工地的年底攻坚情况后,感觉有些疲惫,撑着吃完午饭后找了个能晒得到太阳的地方休息,同时反复刷新APP等核酸检测结果。

“一定是心理作用,幻阳了。”功夫不负有心人,我终于在13点20分刷出了核酸阴性报告。看到核酸报告后,感觉身体一扫疲态,转头下午又去了两个工地,晚上也一如平常。

22日上午,我感觉喉咙开始不适,但一想到24小时

核酸阴性报告,就自我安慰一定是上火了。在完成了上午的采访工作后,感觉身体出现明显不适,喉咙逐渐开始干痒,腰部出现酸痛。“应该是上午采访时,车坐得不舒服。”我照常安慰自己。但不久后背部更大面积酸痛,让我愈发觉得不对劲。我申请回家观察,并顺路做个核酸检测,一到家就钻进了被窝,头也开始发昏,体温达到37.4°C,我蜷缩着身子忍着疼痛,不一会就睡着了。睡醒已是饭点,强塞了几口晚饭,再测体温已是38.5°C。我从药柜里掏出一年前为了缓解牙痛买的布洛芬,心中为盒子上印着的“202302”的保质期感到庆幸。一颗胶囊,一张退烧贴,几口温水,我又倒头想睡,可始终无法睡沉,不一会又被疼醒。但药已经吃了,后续只能靠“万能”

的热水撑着。

23日上午8点,我醒来后喝了两口水,大口呼吸了两口后感到庆幸,没有“刀片嗓”跟“水泥鼻”症状,但这久久不停的“腰腿酸痛”也属实难受。不久后,我“如期”刷到了核酸阳性报告。起床吃了早饭,体温一测竟达到39°C,我重返被窝,又贴上了退烧贴,感觉体内有挥发不完的热气,但体表却是裹紧被子也难变热的冰凉。我再次吞下了一颗布洛芬,开始睡觉,妄想请“睡神”击败病魔,但睡醒醒的过程始终难掩疼痛。好在中午再测体温时,已降到37.9°C,当我还在庆幸时,下午体温就创了新高——39.5°C。我贴上了第三张退烧贴,喝葱白红枣生姜水,“炫水果”,继续与床为伴。晚上10点,睡醒醒的我起来测量体温,看到温

度计上的39.5C,感到些许无奈。为了缓解怕冷的症状,我开始泡脚,穿棉袜睡觉。

24日凌晨1点30分,不知是疼痛还是睡眠不足,我失眠了,摸了摸滚烫的身体,开始辗转反侧,一边数羊一边寻找可以睡着的姿势。上午10点15分,我再次醒来,感觉精神状态相比前日有所恢复,体温也下降到37.4°C,但浑身酸痛的症状还在,同时开始频繁咳嗽。我很庆幸熬过了最艰难的一段时间,虽然手边已经没有抗原能够确认何时转阴,但我预感距离战“阳”胜利已然不远。

谈几点感受:身边有许多阳性病例,但每个人的症状不同,大家对症下药,多吃水果,多喝水,多通风,熬过最痛苦的时候,就能看到胜利的曙光。



记者准备的战“阳”药物

如何判断症状加重需尽快就医?

权威专家解答防疫热点问题

N 据新华社电

当前,新增感染者处于快速增长期,新一波疫情高峰来临,部分人群感染后出现临床症状,包括发热、肌肉关节酸痛、咽喉肿痛等表现。感染了奥密克戎变异株出现发烧如何处理?如何判断症状加重需尽快就医?围绕社会热点关切,国务院联防联控机制有关专家作出解答。

问:感染了奥密克戎变异株出现发烧如何处理?

答:如果感染新冠病毒后出现发烧、咳嗽、咳痰、咽痛、咽干等症状,可以对症用药,但是无须囤药或大量购买药物。

体温低于38.5°C的时候,可以通过适当多喝水、物理降温等方法缓解。当体温高于38.5°C,或体温未升至38.5°C,但有明显不适、影响休息时,可使用退热药。

需要注意的是,退热药在使用时,一定注意每日的服药次数、最大服药剂量,尽量避免与复方“感冒药”等含有退热成分的药物联合使用。退热药大多都含有对乙酰氨基酚或布洛芬成分,如果只有发热,其他症状不明显,可以选择其中一种单一药物即可。

问:感染后怎样更好康复?

答:目前奥密克戎变异

株病毒致病力下降,大部分新冠病毒感染者都可以居家监测治疗。

感染新冠病毒后,居家监测治疗期间可能出现无力、疼痛、嗅觉味觉减退等功能障碍,大多会随着病情好转而缓解,如持续不缓解需要及时就医进行专业评估及处理。

假如遇到体温超过38°C,伴头痛、全身酸痛等症状;首要任务是休息。此时体能非常有限,很容易疲劳,需要合理安排自己必须完成的日常任务,保证充足的休息时间。例如,若高热期仍需要自己做饭,可以在各种降温措施的有效期即退热时间段内做饭、吃饭,

之后马上继续卧床休息。

问:居家患者如何判断症状加重需尽快就医?

答:感染者如出现以下情况,应尽快就医:一是出现呼吸困难和气短;二是经过药物治疗后仍发烧超过38.5°C,持续3天以上;三是原有基础病加重,用药也控制不住,或出现心前区疼痛;四是儿童出现嗜睡、呕吐、腹泻、拒食等情况;五是孕产妇出现头痛头晕、心慌气短或者胎动异常等情况。

专家提醒,有呼吸疾病的患者感染后容易给原发基础疾病带来进一步变化,患者可以争取及时监测血氧饱和度,了解病情是否有变化。

哪些人二次感染可能性大一些?

关于新冠二次感染,这些问题请了解

N 据新华社电

感染新冠病毒后会不会二次感染?哪些人群二次感染的可能性大一些?一个人有可能因为毒株不同而发生多次感染吗?随着新冠病毒感染者人数的增多,二次感染成为群众关注的热点。记者近日采访了沈阳市第六人民医院感染科主任、沈阳市新冠肺炎救治专家组组长刘洪艳,就二次感染相关问题进行解答。

二次感染可能性有多大?

“二次感染是指一个人被新冠病毒感染后,已经彻底康复,然后再次被新冠病毒感染。”刘洪艳说,二次感染通常是有症状的,并且核酸的CT值比较低,病毒载量较高,有传染性。如果康复后超过一个月,核酸又呈阳性,再感染的可能性就比较大。一般免疫功能正常的患者感染康复之后,可以获得3到6个月以上的保护力。在这段时间内发生二次感染的概率也比较低,可以不用过分担心。

专家表示,免疫功能低下的人群二次感染的可能性较高。“比如说老年人的免疫功能有退化,感染康复后,保护力维持的时

间就比较短。还有三岁以下的婴幼儿,免疫功能尚未健全,康复之后获得保护力的时间也可能比较短。”刘洪艳说。此外,艾滋病患者或者免疫抑制剂使用者等免疫缺陷人群,他们的保护力持续时间也比较短,二次感染的风险就比较大。

毒株不同会多次感染吗?

人体在新冠病毒感染后,由于免疫系统已在发挥作用,短时间再次感染相同或者不同新冠病毒变异株的可能性较小。目前从数据来看,奥密克戎毒株二次感染风险高于原来的毒株,包括德尔塔和原始毒株。“感染之后对与这个病毒相近的变异株有交叉保护,但是如果病毒继续变异,或者是一些关系比较远的毒株,感染风险也会增加。”刘洪艳说。

此外,沈阳市疾控中心相关专家表示,冬春季还有其他的呼吸道传染病,比如流感、腺病毒、呼吸道合胞病毒等,所以还需继续保持良好的生活和卫生习惯,适当锻炼身体,合理膳食,规范佩戴口罩、勤洗手,加强手消毒,多开窗通风,保持安全社交距离,注意咳嗽礼仪等。

如果订单迟了 请多一份理解

福州发布倡议书:有闲暇的市民可加入配送员行列

海都讯(记者 梁展豪 通讯员 游振云)当前受疫情影响,外卖配送、同城快送等服务存在不同程度的运力减弱,订单配送压力较大。近日,福州市市场监管局发布倡议书,倡议市民对外卖配送员多一份理解,同时请有闲暇的市民,自主加入配送员行列。

福州市市场监管局已通过指导美团、饿了么、达

达平台强化配送员健康管理,增加运力补充调配等方式协助恢复城市运力。同时,向市民发出倡议:近日受疫情影响,时有出现订单延迟、订单食品稍凉等情况,希望耐心等待,予以理解;选择餐饮外卖、跑腿帮送等服务时不直接接触配送员,与配送员约定交接商品位置,实现“无接触”交接;建议根据实际需求尽量集中一次下单购买齐全,减

少下单次数,减轻外卖配送压力;在个人及家庭允许的情况下,在确保自身身体健康的条件下,如有闲暇时间,可自主加入配送员行列。

如市民希望加入配送员行列,需身体健康,已接种新冠疫苗第三针;本人及同住人员7天内未出现发热、咽痛、抗原或核酸检测呈阳性等情况;本人自有电动自行车等交通工具;配送

期间做好个人防护,时刻牢记“安全第一”,工作时需严格佩戴好N95口罩;结合自身意愿,在手机应用市场下载“美团众包”APP,注册成为美团平台外卖配送员;在手机应用市场下载“蜂鸟众包”APP,注册成为饿了么平台外卖配送员;在手机应用市场下载“达达骑士版”APP,注册成为达达平台配送员;经过注册、线上培训,开始接单。