



中共中央政治局召开民主生活会

习近平主持会议并发表重要讲话

A02

新冠康复期如何做好健康管理?

食物要尽可能易消化、种类多,不能突然剧烈运动,要避免熬夜

N 据新华社电

近期,部分新冠病毒感染者进入康复状态,但仍遗留咳嗽、嗓子不舒服等一些症状。感染新冠病毒后是否会影响心血管系统?出现哪些症状可能是心血管疾病风险,需要就医?康复期如何做好营养管理,能否进行运动锻炼?围绕公众关注的热点问题,国务院联防联控机制有关专家作出专业解答。

感染后是否会影响心血管系统?

北京安贞医院常务副院长周玉杰介绍,感染新冠病毒5~7天后,大部分人群能够症状好转、逐步康复,但也有少数患者会累及心肌,一般发生在感染新冠病毒两周以后。但只要做好自我健康管理、科学防范,就可以避免损伤,安全度过窗口期。

据介绍,病毒感染对心脏造成的损害大多和免疫反应联合叠加产生,而人体免

疫反应驱动会有所滞后。比如感染新冠病毒后发烧退烧了,只是度过了新冠病毒感染的第一个恢复期,不能掉以轻心。此后产生免疫反应的过程,仍要注重休养,做好生活方式管理。

同时,有基础心血管疾病的患者要着重控制好基础疾病,按时规律服用药物,药物的增量、减量、停药,一定要在医生的指导下进行。

哪些症状可能是心血管疾病风险?

周玉杰提醒,假如在感染新冠病毒的康复期内出现严重胸痛、胸闷、气短、心悸,甚至晕厥等症状,要及时到医院就医。

可通过观察是否存在轻微症状的突然变化,判断主观感受与就医信号的不同。假如前述症状出现由

轻到重的快速变化,有可能是病毒引起的心肌炎,要引起重视,及时就医。

心肌炎一般在中青年人群中居多,一般通过血液检查能够看到心肌损伤的标志物,通过动态心电图、心脏超声检查也能及时诊断。



最近,线上生鲜订单量暴增,导致平台人手紧缺,为了保障市民正常生活供给,福州一些志愿者响应号召,“变身”调配人员

康复期如何做好营养管理?

北京协和医院临床营养科主任于康表示,要把营养管理贯穿于整个新冠病毒感染防治前中后全过程。康复期食物要尽可能易消化、种类多。

良好的营养基础对提升老年人免疫力十分重要。一些老年人因为生活习惯或子女不在身边等因素,长期吃得较为

单调清淡,身体营养基础相对较弱,一定程度上会影响免疫状况。

于康建议,老年人饮食要做到荤素搭配、丰富多样,摄入优质蛋白质。在正常饮食基础上,可以补充一些复合维生素等营养补剂。把功夫用在平时营养摄入,对维持整体抵抗力非常有帮助。

康复期能否进行运动锻炼?

周玉杰表示,更好度过康复期和免疫反应窗口期,不能突然剧烈运动,要避免熬夜,戒烟戒酒,做好生活方式管理。

据介绍,有氧运动会导致心率加快,耗氧量增加,过度的无氧运动也会造成乳酸堆积。

在心脏心肌的修复窗口期,要避免做连续打羽毛球之类的剧烈运动。

同时,也要“动静结合”,不能躺着一点也不动,容易出现血栓等栓塞性疾病。科学适量运动,可以将运动标准下降到低于原体能的1/3。

国内是否产生新的变异株?

专家:全国目前主要流行9个奥密克戎变异株亚分支,都是境外输入而来

N 据新华社电

近期,部分地方新增感染者处于快速增长期,各地想方设法保健康、防重症。目前国内是否仍有德尔塔变异株流行?抗新冠病毒药物该怎么用?针对公众关心的一些热点问题,国务院联防联控机制组织专家作出解答。

我国是否仍有德尔塔变异株流行?

近日,网络上有传言称,我国部分地区同时流行德尔塔变异株和奥密克戎变异株。

对此,中国疾控中心病毒病所所长许文波表示,根据实时动态监测,国内没有

发现德尔塔变异株在流行,也没有发现德尔塔变异株与奥密克戎变异株重组。从

12月初至今,国内监测到9个流行的新冠病毒亚分支,都属于奥密克戎变异株。

国内是否产生新的变异株?

许文波介绍,从12月初至今,中国疾控中心通过抽样调查,完成了1142个病例的全基因组测序,发现奥密

克戎变异株亚分支BA.5.2和BF.7占全国流行的绝对优势,两者合计超过80%。此外,还有7个奥密克戎变

异株亚分支也在流行。

许文波介绍,这些亚分支中没有发现特征性的基因组突变,都是境外输入而来。

12月共发现31个奥密克戎变异株亚分支输入国内,其中也包括正在国外加速传播的BQ.1、XBB等亚分支。

不同变异株是否会导致再感染?

北京大学第一医院感染科主任王贵强表示,对于绝大部分免疫力正常的人来说,半年内人体内都会存在有效的免疫抗体,同一毒株的二次感染概率极低,即便感染了也不会出现严重症状。

王贵强表示,如果出

现新的变异株,或者新的亚分支表现出很强的免疫逃逸能力,是可能导致再感染的。根据人体内的免疫抗体,再感染的间隔时间越短,症状通常越轻,间隔时间长了,症状就偏重。因此,这轮疫情过后,大家仍要注意做好健康防护。