

春节返乡路 这份“健康攻略”请收好

专家提醒,目前除了新冠,流感、合胞病毒等呼吸道传染病也在流行季,一定要做足防护

健康福建
科普先行
福建省卫健委
海峡都市报社 联合出品
N海都记者 林宝珍

回家过年是春节永恒的主题,健康平安是家人不变的期盼。在日前举行的国务院联防联控机制新闻发布会上,中国疾控中心专家表示,目前除了新冠,流感、合胞病毒等呼吸道传染病也在流行季,应注意探亲访友过程中增加的感染风险。老人、有基础疾病的人群,以及没有“阳”过、没有打过疫苗的人群,更要加强防护。

那么,返乡之前要做哪些准备?回家途中如何做好防护?返乡后怎样保护未“阳”老人?春节期间,“阳康”人群在饮食运动方面又要注意什么?……就春节期间疫情防控需要注意的问题,记者整理了一份“健康攻略”,帮助大家做好防护,平安过大年!

返乡之前做好规划 路途中全程要防护

公卫专家表示,回乡之前,要合理安排出行,尽量避免前往疫情流行水平比较高的地区探亲访友。出行前做好规划,尽量缩短在候车室等人群聚集场所停留的时间。准备好防护物品以及抗原检测试剂、常规

药物等。需要提醒的是,酒精等消毒用品不能上高铁,消毒凝胶每位旅客限带1件(不超过100毫升)。可以带一些免洗手液、干/湿消毒纸巾等手消用品。

在回家途中,大家要注意做好个人防护。在飞机、

火车密闭空间内,全程戴好口罩,咳嗽、打喷嚏时,要注意相应的咳嗽礼仪,用纸巾或者肘臂遮挡。如果是自驾回乡,在服务区下车休息时,尽量减少逗留时间;到餐饮区就餐,要做好手消毒;在收费站人工缴费时,

请戴好口罩。

对于正在居家治疗的新冠病毒感染者,专家则建议非必要不外出,不探亲 and 旅游。如果家中有未“阳”老人,也建议外地的子女尽量在完全“阳康”后再返家,避免将病毒带给老人。

加强自我健康监测 注意保护未“阳”人

返乡人员回到家后要加强自我健康监测,也要密切关注自己及家人的健康状况。如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,要及时进行抗原检测,或根据病情及时就医。刚回到家时,尽量避免接触家里的老人

或者有基础疾病的人员,接触的时候要进行个人防护,戴口罩,保持社交距离。积极向家人宣传个人防护的重要性,全家共同养成良好的生活习惯。尽量减少聚餐、聚会的次数,建议使用公筷、公勺。

春节是团聚的日子,未“阳”人群与“阳康”家人共同生活要注意什么呢?对此,专家表示,发病10天内的“阳康”者与未感染的家人共同生活时,双方都要做好防护,包括正确佩戴口罩、做好手卫生和物

品消毒、房间通风等。出现发热、呼吸道感染等症状后,可根据需要自行进行抗原检测。患有基础疾病的人,日常一定要规律用药,控制好病情,家中要储备一个月左右的基础病用药。

“阳”后咳黄痰,需用抗生素吗?

福建医科大学附属第一医院邓朝胜教授表示,抗生素别滥用,新冠初期一般不需用,出现5种情况才可考虑使用

N海都记者 林宝珍

最近,关于感染新冠后要不要使用抗生素的话题引起很多人的关注。近日,福州32岁的小刘(化名),“阳”后10天,自测抗原2次都为阴性,但仍咳嗽不止,痰是黄色的,家人和朋友都建议他吃些抗生素。但他很谨慎,觉得该去问问专业的医生。

对此,福建医科大学附属第一医院呼吸与危重症医学科主任医师邓朝胜教授表示,抗生素别滥用,以免某些人过敏、产生耐药菌甚至损害肝肾。对于感染新冠后要不要用抗生素,相关指南已有明确指示。

新冠初期一般不需用抗生素

邓朝胜教授介绍,细菌和病毒都会造成呼吸道感染,也均会出现发热、咳嗽、咳痰等症状,所以正确的诊断非常重要。当前在出现呼吸道感染症状时,可居家通过抗原自测来判断自己是否属于新冠病毒感染。

“新冠病毒感染系病毒性感染,疾病初期合并细菌感染概率很低,不推荐常规使用抗菌药物。”邓朝胜教授说,新冠感染可表现为持续或间断性发热,病程可长达2~3周,初期血白细胞及中性粒细胞轻度升高,后期可出现咯黄脓痰、脓涕等症状,早期肺部影像学可有炎症、渗出成分。

邓教授还介绍,针对抗生素使用,《北京协和医院新型冠状病毒感染基层诊疗方案建议及适宜技术(2022年12月版)》指出:新冠本身可引起发热、脓痰或脓涕,部分患者剧烈咳嗽可能出现咯血,抗生素治疗无效,且可能带来抗生素相关不良反应。新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第十版)同样明确提示:应避免盲目或不恰当使用抗菌药物,尤其是联合使用广谱抗菌药物。WHO指南也指出:仅8%的新冠住院患者合并细菌或真菌感染。对于轻型和普通型新冠患者,在不怀疑有细菌感染的情况下不推荐使用抗生素。



杰清漫画

出现5种情况可考虑使用抗生素

但当新冠合并细菌感染时,需考虑予以抗生素治疗合并的细菌感染。感染新冠后,局部呼吸道黏膜损伤,免疫功能受损,可能出现继发细菌感染,多发生于老年人、有基础疾病如糖尿病等人群。1月8日,华山医院抗生素研究所发布了《新冠病毒感染患者使用抗菌药物的原则》,明确了感染新冠后什么情况下需要抗

生素治疗。

那么患上新冠后,什么时候适合用抗生素呢?邓朝胜建议注意以下情况:

发热时间较长,如5天或以上;或体温完全恢复正常数天后再次出现发热,不能用病毒感染解释(可通过核酸、抗原检测看看是否复阳)。咳黄脓痰,痰量明显增多,或持续2~3天以上且量不见减

少。血常规白细胞及中性粒细胞百分比较前明显增高(需排除糖皮质激素影响),降钙素原等炎症指标较前明显升高。痰或气道分泌物培养获临床意义较大的病原菌。医生判断肺部CT的实变、渗出影较前明显增多,影像表现提示合并细菌感染;如果存在其他部位感染如尿路感染、血流感染等也是需要

阳康咳嗽咳痰,可用生理盐水洗鼻漱口

针对小刘的情况,邓朝胜表示,他仅仅偶然咳出黄痰,量很少且没有增多趋势,是不需要使用抗生素的,可进行排痰及化痰治疗,“若想进一步检查

需要做血炎症指标、痰培养、肺部影像学等检查。”

邓教授还建议,为减少病毒感染后并发细菌感染,建议平时注意口、鼻、咽喉卫生,多用生理

盐水洗鼻、含漱口咽腔,注意勿受凉,增强免疫力,必要时加强翻身拍背等体位引流和祛痰药物的使用,并适时采用俯卧位(通气)方式辅助治疗。

健康问答:

问:感染期间,原来使用的抗生素是否要停?

答:如因原有感染性疾病如尿路感染等,正在服用长疗程抗生素,无需因新冠而停用抗生素,以免原有感染病复发,加重身体负担。通常抗生素不影响新冠药物的使用,与其他药物的相互作用不大。可阅读药品说明书,重点关注使用药物的不良反应、与其他药物同时使用时的药物相互作用等。

问:“转阴”后仍咳嗽,拍CT提示肺部有少量炎症,需注意什么?

答:这类患者注意口、鼻、咽腔卫生,洗鼻及口咽腔,注意休息,多高蛋白饮食如牛奶、鸡蛋、鱼肉等,服祛痰止咳药,多翻身拍背咳嗽训练,深呼吸康复锻炼等。还有的患者CT提示有“慢性炎症”,很可能是之前的病灶,或急性炎症好转后的恢复期表现或慢性化表现,先予前述处理,对症治