



中高考将至,如何科学防范新冠感染?

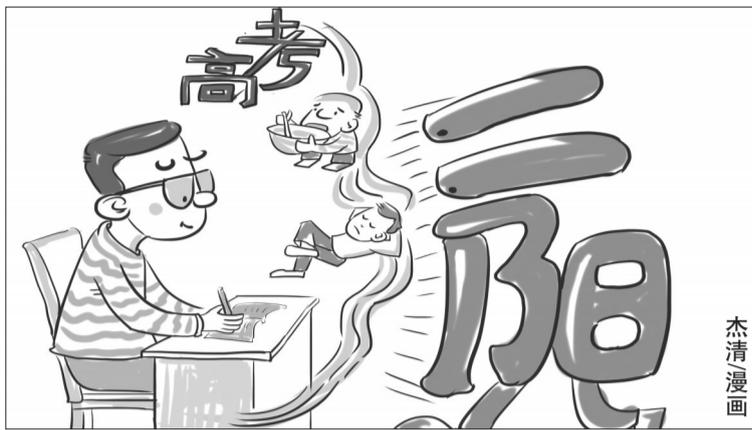
医生建议考生,做好个人防护和自我健康监测

■海都记者 吴臻
实习生 李丹 陈依琳

近日,“首阳”“二阳”等新冠相关话题频频登上热搜,引发网友关注。

6月份是中考和高考的重要月份,如何在关键时刻做好防护,以最佳状态迎考?备考或考试期间,万一“阳”了怎么办?

针对以上话题,记者昨日采访了福州市第二总医院全科医学科主任医师林敏瑜。



杰清漫画

考前如何做好防护?

专家:做好个人防护,注意合理饮食,充分休息

“不论是初次感染还是二次感染,本轮新冠病毒感染临床上的表现都较为相近,会出现咽痛、咳嗽的症状,部分患者有发热表现。从目前接诊情况来看,‘二阳’的症状相对‘首阳’要轻,二阳患者大多发热持续时间短,恢复也快,重症比例较低。”林敏瑜建议考生做好日常个人防护,比如勤洗手、戴口罩、注意咳嗽礼仪、保持安全社交距离、聚餐时使用公筷、少去人员密集场所等,并做好居所、学习场所的通风换气和清洁消毒等;家人如果出现呼吸道感染症状,应避免与考生密切接触,并做好通风消毒,最大程度地降低新冠感染的影响。

考生如果身体出现不适,如发热、干咳、乏力、咽痛等症状,应及时进行自我健康监测。“不要一出现相关症状就立刻认为自己是‘阳’了,要知道,其他因素也会导致出现头痛、流涕、咳嗽、咽干等症状,比如天气变化引起的着凉等。”

“合理的饮食、充分的休息以及良好的睡眠,有利于增强考生的免疫力。”林敏瑜进一步解释,高考前不要随意改变考生平时的饮食习惯。另外,天气越来越热,为了解暑降温,很多考生喜欢吃冰淇淋或冰镇饮品,很有可能会伤到脾胃,甚至患上急性肠胃炎、急性胃扩张、消化不良等消化系统疾病,应尽量避免。

休息以及良好的睡眠,有利于增强考生的免疫力。”林敏瑜进一步解释,高考前不要随意改变考生平时的饮食习惯。另外,天气越来越热,为了解暑降温,很多考生喜欢吃冰淇淋或冰镇饮品,很有可能会伤到脾胃,甚至患上急性肠胃炎、急性胃扩张、消化不良等消化系统疾病,应尽量避免。

考试期间“阳”了咋办?

专家:建议在医生指导下用药,避免引起不良反应

“从我院目前的接诊情况来看,本轮新冠病毒感染对于身体健康、无基础疾病的青少年而言,主要以无症状或轻症为主。”林敏瑜表示,考生如果在备考或考试期间感染新冠,也不必紧张焦虑。体温超过38.5℃的,建议适当服用解热镇痛药物缓解症状,同时适量补充温盐水,避免发热引起的脱水,加重病情。

对于考前服用“新冠”对症药物,是否会出现嗜睡等不良反应,因而影响临场发挥的问题,林敏瑜认为,服用布洛芬、连花清瘟等药物,一般情况下不会出现嗜睡等副作用,但要避免过量服药或出现过敏症状,因此建议在医生的指导下用药。值得一提的是,一些复方感冒药可能会有嗜睡等副作用,建议考生用药之前,一定要仔细阅读药品说明书,了解其不良反应。

对于“二阳”后是不是就万事大吉,可以不再做防护的问题,林敏瑜表示,目前并没有会感染多少次的定论,但一个人多次反复感染新冠的可能性的确存在,国内外也有“长新冠”症状的报道。因此,接种新冠疫苗并继续做好个人防护,是避免感染新冠的关键。

“近期除了大家较为担心的新冠病毒外,疱疹性咽峡炎、细菌性肠道传染病、登革热等疾病也已进入发病高峰期。”林敏瑜提醒广大考生,除了把好“病从口入”关,外出时也应使用蚊虫驱避剂等驱蚊产品,避免被蚊虫叮咬,引发相关疾病。

“脑震荡”近半年还没好?原来是“耳石症”在作怪

■海都记者 林宝珍 通讯员 杜航 林东晓

闽清65岁的陈阿姨,半年前摔了一跤后持续头晕,被当作“脑震荡”治疗,休息了5个多月仍不见好转,到医院进一步检查后才发现是“耳石症”。

摔倒之后,晕了5个多月

陈阿姨自小身体瘦弱,时常感冒发烧,十多年前又得了高血压、类风湿等,长期吃药对身体也是个很大的负担。大约半年前,她突然头晕摔倒,后脑着地,送到医院缝了八针。伤口愈合后,头晕却持续存在,在当地多家医院看过,都没有查出原因,医生说可能是头部摔伤后引起脑震荡,让她多休息。

起床头就晕,“天旋地转,感觉床铺都要倒了”,厉害的时候一天要呕吐好多次,苦不堪言。她感到很困惑,脑震荡休息一阵子也就差不多了,为何自己的头晕症状一直都在?

不久前,陈阿姨经人介绍到第九〇〇医院仓山区院区神经内科就诊,李华主任检查发现,陈阿姨头晕的原因是良性阵发性位置性眩晕,也就是常见的“耳石症”。

5个月里,陈阿姨一

手法复位治疗可控制症状

李华主任介绍说,耳石微粒附着在内耳中与半规管连通的椭圆囊和球囊表面,脱落到耳部椭圆囊及半规管内,在体位改变特别是头部活动时,耳石微粒会随着流动的组织液运动,并触碰到半规管的毛细胞,会刺激平衡系统产生眩晕、恶心、呕吐等症状,手法复位治疗能快速

有效控制症状。李华主任提醒,耳石症的发病原因复杂,老年人群、头部外伤、耳部疾病、过度劳累及头部过度后仰等均可能出现,在日常生活及工作训练中,注意保护头部,避免头部外伤,积极治疗耳部疾病等,在一定程度上可以减少耳石症的发病机会。

一人确诊,全家筛查! 这种罕见病要当心

医生提醒,遗传性血管性水肿是一种遗传性罕见病,身体多个部位可毫无征兆地发生急性水肿,早筛、早诊很重要

■海都记者 林宝珍

“家里好几个人都有荨麻疹,我最严重,发作起来,全身风团不说,严重时,嘴唇肿得和电影里的香肠嘴一模一样,非常可怕!”来自福建某地的小刘(化名),一直以为自己得的是荨麻疹,直到前不久在福建医科大学附属第一医院奥体院区进行专业筛查后,才知道竟是一种名为“遗传性血管性水肿”(以下简称HAE)的罕见病。

HAE到底是一种什么样的疾病?对此,海峡都市报记者采访了该院的两位专家。

起病急进展快,且极易误诊

附一医院罕见病医学科主任陈万金教授介绍,HAE是一种常染色体显性遗传病,起病急、进展快,而且有明显的遗传倾向,75%的患者在10—30岁期间首次发作。目前,该病在全球患病率约为五万分之一,2018年被纳入我国第一批

罕见病目录。“患者由于体内缺乏C1酯酶抑制物或其功能存在缺陷,而导致四肢、颜面、生殖器、呼吸道和胃肠道黏膜等身体多个部位毫无征兆地发生急性水肿,严重影响日常工作、学习、生活和情绪健康。”

该院皮肤科主任纪超教授表示,HAE以血管性水肿为临床特征,特别是在疏松结缔组织,如口周、喉头、眼睛周围等出现水肿。其中,喉头水肿最为凶险,从发病到出现窒息可能仅需10分钟,严重威胁患者生命。

“我国有50%的HAE患者发生过喉头水肿,其致死率最高可达40%。”陈万金教授介绍,由于目前对疾病认知度不高,75%的HAE患者曾至少一次或多次误诊,患者从首次发病到明确诊断平均需要约13年之久。

一旦确诊,建议家族成员都要筛查

曾有报道,一名女性HAE患者,因为水肿发生在腹部,她总觉得腹痛,严重时几天一滴水都不进。为了找出病灶,医生进行剖腹探查,没发现问题又把肚子关上。再次发作时,肚子又被打开,反复多次,到确诊为HAE时,患者已经开刀五六次。

非常重要,建议反复发作的面部或手足皮肤水肿,或者反复出现不明原因的腹痛,一定要去医院做进一步排查。

“HAE并不是天天发作的血管性水肿,有可能难得发作一次,也有可能持续性地发作,或者某一次非常严重,引发生命危险。”纪超教授说,正因为HAE发作的频率、部位、严重程度往往难以预测,早筛、早诊就

目前HAE已经有了针对性的治疗药物,既有快速缓解病情的“急救药”,也有长期为患者保驾护航的预防药,90%的病人可通过定期定量服用药物来控制水肿不发作。

由于大部分HAE患者存在家族史,陈万金教授建议,患者一旦确诊为HAE,家中近亲最好也进行HAE家系筛查,确诊后应根据病情采取观察随访或预防用药。