

# 感染后如何科学用药? 康复后要注意啥?

## ——权威专家解答防疫热点问题

□新华社记者

### 感染后如何科学用药?

北京大学人民医院感染科主任高燕表示,感染新冠病毒后,出现高热等临床症状,在体温超过38.5摄氏度的时候,人体感觉会非常难受,这个时候需要用一些退热药。

高燕介绍,如果患者本身有一些慢性病,比如胃溃疡、十二指肠溃疡,或者平时有胃肠道的一些基础病,在用解热镇痛药时,不要空腹服用。此外,密集用药可能诱发消化道出血等症状,可以合并用一些胃黏膜的保护剂,再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说,还是以轻症为主,对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药物相对来说较安全。”高燕提醒,在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用,尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群,应该在医疗机构和医生的指导下用药。

### 康复后需要注意哪些事项?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,感染新冠病毒以后7天至10天,绝大部分人都会进入康复状态,可能核酸或抗原都转阴了,但仍会遗留一些症状,比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期,患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒,康复后不要大吃大喝,要保持清淡饮食,加强营养,摄入足够的蛋白质,多吃蔬菜水果,保证体力的恢复。同时,生活、工作节奏要适当放缓一点,不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人,高燕表示,如果退烧以后,体力有明显改善,就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些,发热期还是应该多卧床休息。

### 康复后多久能运动?

刘清泉提醒,适量运动有利于恢复健康,但是不能剧烈运动,过度的运动不但不能够恢复健康,有可能会出现一些其他的问题。

刘清泉说,可以根据自身运动习惯选择适量运动,不超过平时运动量的三分之一,逐渐增量即可。

高燕表示,对于中青年群体来说,进入恢复期的过程会短一些,并不影响复工复产。但是高强度的健身运动,还是要稍微缓一缓,注意休息,加强营养,让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说,尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群,要重点关注呼吸道症状问题,比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍,一周左右核酸或者抗原转阴后,这些呼吸道症状可能还会持续,等病情明显缓解以后,再恢复到正常的锻炼,更有利于健康。

### 未感染新冠的人群, 献血是否会增加感染的风险?

“一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。”北京市红

十字血液中心副主任技师郭瑾介绍,一个健康成年人的总血量约占体重的8%,如果50公斤的人献血200毫升或400毫升,即占自身总血量的5%或10%,体重重的人占比会更低。

郭瑾表示,献血是采集人体的外周血,献血后肝、脾、肺等储血脏器中的血液会迅速补充至外周血中,恢复循环血容量。献血并不会影响健康,也不会增加感染新冠病毒的风险。

### 感染新冠后符合什么条件可以献血? 所献的血液是否安全?

郭瑾介绍,对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者,发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周,且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者,则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求,以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的,不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题,郭瑾表示,新冠病毒是呼吸道病毒,不会经输血传播。目前为止,全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献的血液本身是安全的,血站会严格采供血管理,确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

新华社北京12月26日电

当前,新冠肺炎疫情防控工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后,如何科学用药?康复后,有哪些注意事项?多久能运动?未感染新冠病毒的人群,献血是否会增加感染的风险?针对当下公众关心的热点问题,国务院联防联控机制组织相关领域权威专家作出解答。

# 分类

友情提醒:本刊仅提供信息,不作为承担法律责任的依据,请交易双方查验证件,公正签约!

**本刊分类广告受理:**房产证、土地证等各类证件遗失声明,各类公告(启事),店铺、仓储、闲置厂房、写字楼租售,单位招聘,个人求职,家政服务,家教培训,便民维修,个人征婚等信息发布。

**欢迎新老客户就近联系刊登 今日来稿 明日见报 收费低 见效快**

**地址:**盐阜大众报业集团一楼市民服务中心(新都路16号) 89883202

友情提示:凡单位来稿需出具单位介绍信,个人来稿需提供具有法律效力的相关证明文本。

### 江苏名红娘 为你搭鹊桥



- 女,27岁,1.62米,未婚,大专,国企技术人员,端庄秀丽,觅有缘男士牵手。微信:13305102680
- 男,60岁,1.73米,丧偶单身,市区有房有车,大专,企业法定代表人。微信:15851065318
- 女,43岁,1.66米,离异单身,有住房,大专,医院医务人员。微信:a88375787
- 男,28岁,1.78米,未婚,本科,有房有车,国企工程师。微信:15851065378
- 女,39岁,1.62米,离异,市区有房有车,本科,幼儿教师。微信:a33796688
- 男,47岁,1.71米,离异无孩,市区有套房,本科,学校教师。微信:13305102680

江苏名红娘盐城社区服务总站,荣获江苏省8个荣誉奖牌,总站地址:盐城市海龙路8号-丽阳广场,海龙路与通洋路交会处,丽阳轻纺城C区二楼门市221室。总站提供:婚姻介绍、家政(钟点工、保姆、保洁、护理、月嫂)、信息咨询和就业服务。上述征婚真实可靠,随来随服务,保密负责。热线电话(0515)88375787、15851065378,网站 <http://jsmhn.com/>。

**分类广告**  
广告虽小,人气很旺

### 爱情帮您办

- 7258男,26岁,1.75米,未婚,大专,单位职员,有房有车。我喜欢握着你的手,手心的温度让我不想放开。微信:15371126601
- 1996女,26岁,1.68米,未婚,大专,公司行政,有房有车。愿得一人心,白首不相离。微信:13770010520
- 6826男,33岁,1.73米,离异单身,自营公司,有房有车。用最真实的自己,才能遇见最合适的那个人。微信:13225157824
- 3818女,42岁,1.60米,离异单身,大专,公司中层干部,有房有车。寻找属于我的另一半,是你吗? 微信:16605151702
- 8808男,27岁,1.70米,未婚,本科,事业单位,有房有车。想找一个真心爱我、与我共同创造美好生活的另一半。微信:13961998829

盐城婚姻服务中心欢迎您来访! 专业提供恋爱、婚姻家庭咨询、心理咨询、恋爱指导、婚前婚后情感维护等服务。中心创办早、正规专业、保密负责(婚介许可证号95001)地址:盐马路23号,剑桥公寓401,太平桥向南600米路东,北京苑小区对面,幸福热线 88388980、88371644。网站 [www.yancheng520.cn](http://www.yancheng520.cn)

**良品铺子 BESTORE**

**三只松鼠 Three Squirrels**

### 分类广告·线上办理

缴费、续费扫码即可



### 迁址通告

原盐城工学院烧伤专科门诊部现更名为**盐城慰平烧伤创伤中医院(全国可导航)!**

地址:开放大道与东进路交会处(水街)向东150米  
公交:可乘51路、B支4、206路、99路、夜1线、夜2线至慰平中医院站下即可

无痛查胃肠 健康好“胃”来 (盐)医广[2021]第12-17-75号

## 查胃·肠镜 到德馨

**盐城德馨医院** 咨询预约:88222567  
地址:盐城市建军东路66号

恋爱的季节 需要零距离接触 (盐)医广[2021]第12-17-75号

## 德馨治腋臭 季节价580元

**盐城德馨医院** 咨询预约:88222567  
地址:盐城市建军东路66号