

8

转阴后一直咳嗽 如何缓解

 答

近期,大多数感染者表现为发热、咽痛、咳嗽等急性上呼吸道感染症状,很多人转阴后咳嗽仍会迁延较长时间。一般认为,超过三周以上的就是亚急性咳嗽,其中最常见的是感染后咳嗽。

感染后咳嗽的成因,是上呼吸道感染时造成支气管黏膜的损伤或感觉神经裸露,从而对外界各种刺激的敏感性增高。因此,气温的降低、吸烟的烟雾、厨房油烟等物理和化学性刺激都有可能引起剧烈咳嗽。

转阴后的咳嗽敏感性增高并不是感染,这个时候既不需要抗病毒,也不需要抗菌药物治疗,可以自行恢复。**感染后咳嗽的患者要避免各种对呼吸道的刺激性因素。如果症状重,影响到工作、学习和休息,可以到医院就诊,医生一般会对症采用止咳药物进行治疗,一些中成药的效果也非常理想。**

——中日友好医院呼吸中心副主任林江涛

9

康复期有哪些 注意事项?

 答

新冠病毒感染者进入康复期或者康复末期,要保持平和心态,饮食以清淡、易消化的为主;同时,注意休息,保证充足睡眠。

——首都医科大学附属北京中医医院
院长刘清泉

为了更好度过康复期,不能突然剧烈运动。有氧运动会使心率加快,耗氧量增加,过度的无氧运动也会造成乳酸堆积。同时,也要“动静结合”,不能躺着一点不动,防止出现血栓等栓塞性疾病。可以将运动标准下降到低于原体能的1/3。与此同时,要避免熬夜、戒烟戒酒,做好生活方式管理。

——北京安贞医院常务副院长周玉杰

10

返回乡镇过年如何 做好防护?

 答

返乡人员在路途中一定要做好个人防护,回乡后,刚开始几天跟老人、孩子接触时,一定要戴好口罩,同时要勤洗手,尽量少聚集、少聚餐。要随时关注自己的健康状况,出现感染症状时,要及时到村卫生室、乡镇卫生院就医或咨询,如果症状比较重或有高烧等情况,千万不要硬扛,一定要及时就医。

广大父老乡亲、农民朋友在做好个人防护的基础上,还要积极参与村里的防疫工作,尽最大努力把基层的防疫网络建好建强。在有需要的情况下,如果有富余的药品或者医疗物资,可以及时向邻里乡亲们提供帮助。

——农业农村部农村合作经济指导司
副司长毛德智