

疫情话题

到医院就诊该如何正确防护?

疫情期间,有的人生病了,但是对要不要去医院却感到纠结。特殊时期,该如何做好自我防护,怎样避免交叉感染,做到安全就诊呢?本期为您科普一下!

到医院就诊如何正确防护?

专家提醒,患者到医院就医,一定要戴口罩。到一般门诊就诊,正确佩戴一次性医用口罩即可。如果去发热门诊,建议佩戴医用外科口罩,并尽量乘坐私家车或出租车、网约车就医。

广州市第八人民医院感染病中心ICU主任李粤平也表示,去了医院以后千万不要乱摸,特别是电梯等公共区域。她介绍了一个小窍门,“可以带上纸巾,按电梯时,用纸巾包住手指按,按完电梯马上扔掉。”回家后一定要好好洗手。

有人担心,去过医院会不会成为密切接触者?北京地坛医院感染性疾病诊疗与研究中心首席专家李兴旺说,在没有防护的情况下,与疑似或确诊病人近距离接触的人,才算密切接触者。

此外,《北京协和医院新型冠状病毒感染大众防护问答》提出,目前发热患者有专用通道,疑似或确诊患者有专门的隔离区域,因此去医院看病接触到感染者的机会并不会显著高于其他相对人群密集的公共场所,患者仅去医院看病并不会成为密切接触者。

粪便里可以检测到新型冠状病毒,医院的厕所还能用吗?王贵强表示,目前还没有

证据说明新型冠状病毒存在粪口传播,经呼吸道飞沫传播和接触传播仍是主要传播途径。只要戴口罩、勤洗手,就不需要过度担心,医院的厕所同样可以放心使用。

慢性病稳定期的患者可减少去医院就诊

专家提示,对于急症或危重症患者,仍需到急诊尽快就医,注意做好防护。对于慢性病稳定期的患者,则尽可能减少去医院就诊,可以线上咨询。同时为减少患者到医疗机构就诊次数,近日多地相继出台政策措施,适当增加慢性病患者单次开药药量。

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示,目前该医院最多可为高血压、糖尿病、慢性肝病等需要长期用药的患者一次性开三个月的药。若患者是老年人,家人还可持其身份证、医保卡等证件代为开药。

也有不少患者在疫情出现前就约好了相关手术,王贵强建议,若是针对白内障等病情发展缓慢的疾病的择期手术,患者可与主治医师商量将手术时间延期到疫情之后。

那么,需要每周或每月定期到医院接受治疗的患者该怎么办?由北京协和医院组织编写、中国协和医科大学出版社出版的《北京协和医院新型冠

状病毒感染大众防护问答》提示,对于强需求的治疗安排,如患有恶性肿瘤需要定期静脉输液化疗治疗的患者,在经治医生评估风险后,接受医院安排及时入院完成化疗治疗,入院期间配合病房安排做好个人防护。

对于患类风湿关节炎、溃疡性结肠炎等病情稳定、定期应用生物制剂的自身免疫病患者,可考虑在经治医师指导下,短时期改用口服治疗方案,或适当延长给药间隔,必要时再回医院接受治疗。

有轻微发热或呼吸道症状去发热门诊吗?

不少人出现了轻微发热或呼吸道症状,却害怕去发热门诊会被隔离或交叉感染,对此王贵强强调,特殊时期,为保证患者和他人的安全,一般不明原因发热的患者需要先经过发热门诊筛查,排除新型冠状病毒感染后,方可根据情况到门诊就诊。只有新冠肺炎疑似或确诊患者才需要进行隔离观察。

《北京协和医院新型冠状病毒感染大众防护问答》提到,如无流行病学史,单纯出现打喷嚏、流鼻涕、咽痛等上呼吸道症状,而乏力、发热、咳嗽等症状都不太明显,也可能是普通感冒,年轻患者、无基础病人

群,可暂居家观察。

一旦发热症状加重或呼吸困难加重,尽早到发热门诊就医;年长患者或有基础病人群,建议尽快就医。

此时冬春交替,气候乍暖还寒,也是流感高发季,流感多以高热、头痛、肌痛和全身不适起病,可有畏寒、寒战,多伴有全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状。此类患者,需要到发热门诊进行筛查。

这3种情况需立即就医

广州市第八人民医院感染病中心ICU主任李粤平指出,有这3种情况必须马上就医。

一是内科急症,比如说老年人,因为现在是冬春交替之季,温差较大,既往有糖尿病或者有冠心病基础的人很容易诱发心肌梗,危及生命。如果老年人或者有基础疾病的人突然出现心慌、头晕、胸闷等,一定要马上就医。

二是外科急症,如急腹症,如果突然肚子痛、又涨又硬、拉不出大便等,就要小心了。这很容易出现重症胰腺炎或者肠穿孔,严重的会危及生命,如果突然出现这一类突发的肚子剧痛问题,一定要立即去医院。

第三种是儿童发烧。这个时期病毒比较活跃,容易出现



各种呼吸道疾病或者手足口病等,最明显的临床表现就是发烧。如果孩子发烧,如何判断要不要去医院呢?主要看两点,一是吃东西,二是精神,如果孩子精神好,吃东西没问题,就可以自己在家吃退烧药,通过用温水擦身擦脸、多喝水、网上问诊等措施处理。因为病毒感染大多是自限性的,熬过这个阶段就没问题了。但如果孩子发烧超过39℃,精神不好,不好好吃饭,连平常最喜欢看的动画片都不看了,那这个时候就必须去医院了。

“因为儿童的疾病发展很快,担心发展成脑炎,一旦发展为脑炎,会留下严重的后遗症或者危及孩子的生命,必须立即就医。”李粤平说,除了这三种情况,其他的都不用着急去医院,很多医院都开设了网上问诊,可以通过这种方式来解决问题。(综合)

美媒:研究显示老年人吃得好才能记得牢

美媒称,研究人员发现不同的食物群与记忆力衰退和心脏病或糖尿病之间存在明显关联。

据美国每日科学网站2月18日报道,澳大利亚悉尼科技大学研究员卢娜·徐(音)博士研究了13.9万澳大利亚老年人的数据,发现大量食用水果和蔬菜会降低记忆力衰退和心脏病共病的几率。而大量食用富含蛋白质的食物与记忆改善有关。

徐博士还发现,在年长者不同的年龄组中,食物群与记忆状态之间的联系可能有所不同。她的研究显示,在80岁及以上的老年人中,谷物食用量少的人出现记忆力衰退和心脏病共病的风险最高。

徐博士说:“我们目前的

研究表明,为预防老年人记忆力丧失和心脏病共病而给出的谷物摄入健康饮食建议或许要与其他年龄组不同。”

报道称,记忆力减退是痴呆症患者的主要早期症状之一,痴呆症是澳大利亚人死亡的第二大原因。患有痴呆症的人平均患有两到八种共病,这可能会加速认知和功能障碍。痴呆症最常见的并发症包括心血管疾病、糖尿病和高血压。

徐博士说:“要将老年人往往同时应对多种慢性病这一事实考虑在内,对慢性病预防控制进行饮食干预是一个真正的挑战,必须有强有力的科学证据来支持对预防和控制慢性疾病进行有效的饮食干预。”(参考消息网)

科学饮茶好处多多

早上起不来,晚上睡不着?腰酸背痛肠胃不适?适当运动、科学饮茶,或许对你有所帮助。

“柴米油盐酱醋茶”,对于许多人来说,饮茶已经成为一种生活方式。

“茶叶中含有的茶多酚,不仅具有抗癌、防衰老、抗氧化的作用,还能促进人体新陈代谢,加快脂肪消耗。”在国家一级茶艺师龚雪看来,发挥饮茶功效,关键是要学会科学饮茶。

首先,选择健康合格的茶叶。“外形再美只三分,七分内质最重要,最简单的办法就是泡一下,品其中的口感,闻茶汤的气味。”龚雪认为,好的茶汤晶莹剔透,香气四溢,口感醇厚。最好通过正规渠道购买,同时避开价格陷阱,因为茶叶并不是价格越高质量越好。

在冲泡时,许多人都有洗



茶的习惯,认为这样可以去除茶叶中残留的农药和灰尘。实际上,这种做法要因茶而异。

“现在国家禁止在茶园中施用的农药就超过50种,而贵州禁止施用的农药多达128种,同时禁用草甘膦等除草剂。”龚雪认为,对于一款合格的茶产品来说,“洗茶”洗不掉

想象中的物质,还容易造成营养物质的流失,得不偿失。

许多人都习惯用传统杯泡法(茶水不分离)冲泡茶叶,这种方法的问题在于健康和口感很难兼顾。只需茶水分离就能解决这个问题。龚雪认为,出汤的过程也能在一定程度上加速茶汤的冷却,分离后待茶汤凉到适口温度(50摄氏度左右)再饮用,也对健康有益。

这主要是依靠茶叶中的茶多酚、氨基酸、咖啡碱等成分。这些物质不仅能醒脑提神,还能加速代谢。“相比较而言,绿茶中茶多酚的含量最高,效果更明显。”龚雪介绍,“现在也有春天喝花茶、夏天喝绿茶、冬天喝红茶等说法,并不见得适合每个人。只要喝完身体舒服,就是好茶。喝茶是件轻松的事儿,没必要过于刻板。”(辑)