

“阳了”之后怎么吃好得快 快收好这份实用的“饮食方”

阳了以后怎么吃,能让自己更舒服一些?关于吃方面,我们总结了一份简单、全面、方便的热门推荐“饮食方”。

无症状,或仅轻微鼻塞流涕

1. 柠檬泡水喝

中国工程院院士、上海交大医学院附属瑞金医院院长宁光在12月8日的上海市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上介绍,假如感染了新冠病毒,却没有症状,或仅有轻微鼻塞流涕,用新鲜柠檬泡温水喝就行。

咽干、嗓子痛

1. 多喝汤水,少量多次

南方医科大学珠江医院营养科杨力、魏文婷在南方医科大学珠江医院营养科公众号介绍,感染新冠病毒后,要保证充足饮水量,每天喝1500至2000毫升,多次少量、有效饮水,没有患病症状和传染性,对正常生活没有影响。二次感染通常是有症状的,并且核酸的CT值也比较低,病毒载量较高,有传染性。

同时,喝水要少量多次,防水中毒。针对近日“一新冠患者因过量饮水导致水中毒”这一事件,美国普渡大学生物与食品工程专业博士云无心在其微博表示,水中毒通常发生

在短时间内大量喝水之后。一般而言,一个小时之内喝下1.5升水,就可能出现水中毒。但如果是24小时均匀分开喝三四升,还是不至于中毒的。

2. 喝点金银花水

北京医院药学部主任药师杨莉萍12月13日在央视新闻中介绍,无论是感冒还是咽炎导致的嗓子疼,都可以泡点金银花水,金银花有很好的清热解毒效果。

3. 吃点冰激凌或冷藏水果

北京营养师协会理事顾中一在其公众号发文表示,很多人反馈说,感染后最痛苦的症状就是嗓子疼,跟吞刀片一样……嗓子疼到这种程度时,低温食物有助于缓解咽部肿痛的症状,冰淇淋、冷藏/冷冻的酸奶、冷藏牛奶等都可以,最好小口小口吃或喝。

营养师谷传玲在其公众号介绍,橙子、橘子、猕猴桃、蓝莓等水果可以多吃点,放在冰箱里冷藏后,冰冰的,吃着嗓子会很舒服。

4. 用料理机打奶昔喝

营养师谷传玲在其公众号介绍,如果嗓子疼到吞咽东西都困难,建议用料理机打奶昔,蛋白可以用牛奶、煮熟的鸡蛋、蛋白粉,再搭配点蒸熟的胡萝卜、紫薯、南瓜,打出来放凉,这样喝下去嗓子能轻松一些。

5. 忌油炸油腻,喝点百合瘦肉汤

南方医科大学珠江医院营养科杨力、魏

文婷介绍,此时,应忌煎炸油腻,适当饮用或服用润肺散热之物,除了冰糖雪梨汤、冰糖蒸梨,还可以试试沙参百合瘦肉汤。

沙参百合瘦肉汤:取沙参20克、玉竹10克、干百合10克(3人份),洗净,一并放入大汤盅。250克瘦肉洗净后切成大块放入汤盅,加3~4碗水,隔水炖汤或用电力压力锅隔水蒸汤。

干咳

1. 冰糖炖梨或金橘水

中国工程院院士宁光在12月8日的上海市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上介绍,缓解干咳,可以用冰糖炖雪梨,雪梨挖空,里边放点冰糖、放点水,炖一炖喝,也可以加点百合、杏仁粉,如果有金银花,也可以加一点。如果都没有,3至4个金橘煮水代茶饮也可以。

2. 多喝温水

多喝温水有助于把呼吸道里的过敏物质稀释、清除,减少呼吸道的过敏反应。

发热、食欲不振

1. 葱白生姜红糖水

宁光院士在12月8日的上海市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上介绍,如果仅发

热没有汗,就用红糖20克、生姜3片、葱白两段加水300毫升,煮沸后热饮。

2. 橘子煮水

上海中医药大学急危重症研究所所长方邦江教授12月18日告诉人民日报健康客户端记者,新冠感染者出现发烧时,可以自制橘子糖盐水补充营养,提高抗病能力。

准备1000毫升清洁饮用水,加9克食用盐、50克葡萄糖(或白糖)和洗净干净的橘皮,一起放到锅中煮开,煮开后捞出橘皮,再加100至150克橘子肉,再煮5分钟即可,煮透的橘子可以一同吃掉。

3. 少食多餐,食物软点但要有肉蛋奶

南方医科大学珠江医院营养科杨力、魏文婷介绍,吃饱喝足方能与病毒对抗,只有摄入优质蛋白等充足营养,方可早日康复。

食欲不振,饮食应少食多餐,以清淡的流食、半流食或软食为主,如牛奶、藕粉、烂面片汤等,即便清淡饮食,也要有肉蛋奶。可选脂肪含量较低的瘦肉、去皮鸡肉、鱼、虾、豆制品等,制作鸡蛋羹、鱼糜、肉末、豆腐脑等。

大量出汗、腹泻、呕吐

1. 自制电解质汤饮

中国农业大学食品学院副教授范志红在

微博分享,出汗太多或呕吐腹泻,适合补充电

2. 自制补盐液

南方医科大学珠江医院营养科杨力、魏文婷介绍,对于发热、食欲较差、进食不足或腹泻严重的患者以及老年和慢性病患者,可以在就近药店或网上购买口服补液盐,以补充损失的电解质。在家也可参考口服补液盐自行调配方法:每包5.125克,组分为:氯化钠(食用盐)1.5克左右,无水葡萄糖3.375克,加入250毫升水可配置成总渗透压为245毫渗量/升的溶液。

来源:健康时报

专家教你区分“复阳”和“二次感染”

抗原转阴后又阳了,是没好彻底吗?“复阳”和“二次感染”有什么区别?网传“阳康”以后15天才能产生抗体,是真的吗?记者采访了北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾,就网友关切的问题带来解读。

“复阳”指感染者症状基本消失,核酸检测、抗原检测也阴性了之后,再次检测发现又阳性了。一般认为这时检出的是一些病毒的片段,并不是完整的病毒,没有患病症状和传染性,对正常生活没有影响。

“二次感染”是指这一次的新冠病毒感染已经彻底康复了,但又发生了第二次新冠病毒感染。二次感染通常是有症状的,并且核酸的CT值也比较低,病毒载量较高,有传染性。

专家表示,免疫功能正常的人群发生“复阳”和“二次感染”的概率都很低。一般免疫功能正常的患者感染康复之后,可以获得3至6个月以上的保护力,在这段时间内发生“二次感染”的概率非常低。

就哪些群体发生“二次感染”的概率比较高,专

家进行了相关介绍。

免疫功能低下的人群,比如老年人和三岁以下的婴幼儿。老年人的免疫功能有退化,患者感染康复之后,保护力维持的时间比较短;三岁以下的婴幼儿免疫功能还没有健全,康复之后获得的保护力时间可能也比较短。

免疫缺陷人群,比如艾滋病患者和免疫抑制剂使用者,他们的保护力持续时间也比较短,随着时间推移,“二次感染”的风险比较大。

高风险岗位的人群,比如医护人员、公共交通运维人员等,他们平时和人接触比较多,传染的风险也比较高。

“复阳”目前没有发现有特殊的规律,仅仅是一个检出病毒片段的指标,和体质差异关系不大。

此外,专家表示,一个人有可能因菌株不同而发生多次感染。据国外相关报道,感染过两次的有很多,感染过三次的比较少,感染四、五次非常罕见。因为每一次感染都能获得一定的抗体保护,那

么再感染的风险会变小,再感染之后的症状也会减轻。

网传“阳性之后两周左右才能产生抗体,所以这段时间最有可能二次感染”,专家表示,不存在说两周内容易感染这个说法。

我们常说的特异性抗体,两周才能达到一个比较高的水平。但实际上病毒进入人体的这一刻,免疫系统就已经开始工作。后续产生的保护性抗体会在两三周时间达到高峰,持续的时间会比较长,但并不是说这两周内人体就没有保护力。这个时候如果有病毒再进入体内,就能够很快被清除掉,反而是相对不容易感染的时候。总体来说,感染之后时间越长,体内的抗体水平越低,感染的风险才会越大。

专家介绍,康复之后,一般获得的保护力可以持续3到6个月,年轻人可以在6个月以后再接种一次加强针。老年人因为保护力持续时间比较短,可以在3个月以后再接种一次加强针。

来源:央视新闻客户端

康复后返岗 这六件事要注意

近期,很多人及不少新冠病毒感染者康复后陆续返回工作岗位,如何安全返岗?疾控部门从六个方面作出了提示。

建议1:坚持佩戴口罩

上班途中,乘坐公共交通工具或厢式电梯时,均应规范佩戴口罩。

在办公场所,坚持科学佩戴口罩,建议随身携带口罩,视不同人群场景选择佩戴适宜的口罩。

建议2:保持办公场所空气流通

通风时优先打开窗户,采用自然通风。有条件的可以开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动。

空调使用前要加强清洗和消毒,集中空调通风系统使用时,确保室内新风量达到卫生标准要求,但应定时开启外窗加强通风。

建议3:保持个人卫生,勤洗手

到达工作场所后先洗手,工作期间,接触快递、清理垃圾、饭前便后等情况下,均应及时洗手或进行手消毒。不用未清洁的手

触摸口、眼、鼻。外出回到家,一定要先洗手。

建议4:保持环境卫生清洁保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。

电梯按钮、打卡机、办公桌、会议桌、麦克风、门把手等公用物品或部位要加强清洁和消毒。用含酒精或含氯消毒液擦拭即可。

建议5:安全就餐

员工食堂尽量避免人员聚集,餐饮具一人一用一消毒。购(取)餐注意手卫生,保持安全社交距离。就餐时分散就餐,不扎堆、不聊天,避免面对面就餐。

建议6:“阳康”后也要做好防护

目前正处于冬季呼吸道感染病高发期,除了新冠还有其他传染病。

新冠康复后仍然要做好呼吸道防护,不要降低防控标准。返岗后,在人多密闭的公共场所坚持戴口罩,注意手卫生,咳嗽、喷嚏等礼仪。

来源:北京疾控中心

明明“阳康”了,为什么还是咳嗽不停

专家教你科学止咳

呼吸系统,人体唯一与外界直接连通的系统,不仅容易遭遇病毒、细菌等微生物侵犯,而且还会造成扩散。

无论是新冠病毒还是普通感冒,呼吸道感染的症状之一就是咳嗽。

《生命时报》采访了航空总医院呼吸与危重症医学科主任医师黎志芳、首都医科大学附属北京朝阳医院副主任医师伍燕兵,解释了为什么呼吸道感染会引起咳嗽,并教你如何科学止咳。

呼吸系统自带3级防御机制

呼吸道分上和下,上呼吸道包括口、鼻、咽腔和喉,下呼吸道由气管、支气管和肺组成。

正常人的呼吸系统拥有健全的防御机制,主要有3道屏障:

鼻毛:阻挡细菌、病毒和灰尘等进入上呼吸道;
气管与支气管上皮细胞:分泌黏液(含多种免疫球蛋白),将病原微生物、灰尘等粘住后,随黏膜上皮的纤毛运动不断上移,最后咳出体外;
肺泡内的巨噬细胞:可吞噬肺泡中的灰尘等。

这三道关卡保证了交换气体的洁净,使人体免遭病原微生物的侵袭。

需要注意的是,第二道关卡是一个很重要的保护机制。人在受凉后,黏膜上皮的纤毛摆动速度会减慢,严重的甚至会脱落,气道分泌物增加,从而导致防御功能下降。

秋冬季节,人体上呼吸道容易干燥,气道上皮细胞的纤毛运动能力也会随之下降。纤毛微细、脆弱,仅一次呼吸道感染就会让纤毛显著减少,其功能恢复需要2个月左右的时间。

如果长期或大量吸烟、喝酒或罹患支气管炎等呼吸道疾病,纤毛就会变形、干枯。

两个时刻易诱发呼吸道感染

人体对多数呼吸道传染

病普遍易感,除了新冠病毒引发的呼吸道感染,流感、麻疹、风疹、流行性腮腺炎等都属于呼吸道感染病。

其中儿童、老年人、体弱者、营养不良或慢性疾病患者、过度劳累者、精神高度紧张者等更容易患病。

以下几个时刻更容易诱发呼吸道疾病:

换季时:这个时期通常冷热交替明显,很多人不注意及时添衣保暖,免疫力降低就会给细菌、病毒侵害人体制造机会,进而出现呼吸道感染或病毒感染。

干冷的冬天:气候干冷对气道不友好,寒冷本身就是一种刺激,低温使空气中水含量下降,气道一缺水就会更敏感,进而导致咳嗽和喘息。

鼻腔对吸入空气有加温加湿的作用,但过于干燥、张口呼吸、剧烈运动都可能降低气道湿度,增加气道敏感性。

此外,过敏因素也会增大患过敏性鼻炎、过敏性鼻炎和哮喘的风险。

为什么呼吸道感染后会咳嗽

正因为呼吸道与外界频繁“交涉”,因此它对冷、热、干燥、感染等刺激十分敏感。

其中,下呼吸道的肺部是个相对迟钝的器官,感觉不到冷热,没有痛觉和触觉,一旦遭遇伤害,最直接的反应就是咳嗽。

当气道受刺激时,神经反射会让人体产生一系列动作:

◎声门紧闭,呼吸肌肉快速收缩产生呼气动作;
◎由于声门关着,气呼不出去,胸腔内的压力急剧上升,继而冲开声门;
◎随后,气体高速喷出,把气管内“不好”的东西带出去。

以上流程就是肺的保护性防御机制。因此,咳嗽不一定是病,有病时咳嗽也不一定是坏事,它能帮人把病菌从体内排出,利于病情好转。

感染后咳嗽,其实是气道炎症修复过程中引起的呼吸道症状,感染好转后一般单纯使用镇咳药物就会治愈,病程相对较短。

来源:生命时报

专家:「阳了」能洗澡吗
可以,但要注意这几点

来源:人民日报健康客户端