



转阴后这10件事,你知道吗?

痊愈的“金标准”是什么?为什么转阴了还在咳嗽?嗅觉和味觉什么时候恢复?可以去锻炼运动吗?抗体到底是啥时候产生的?本期健康周刊就你关心的新冠病毒感染后转阴的热点问题整理出了专家观点,希望对您有所帮助。 蔡富根/整理

1 仍然要做好呼吸道防护

目前正处于冬季呼吸道传染病高发期,除了新冠还有其他传染病。“阳康”后仍然要做好呼吸道防护,不要降低防控标准。在人多密闭的公共场所坚持戴口罩,注意手卫生。

2 转阴后近期不建议接种疫苗

按照目前新冠病毒疫苗接种技术指南当中的规定,如果确诊感染了新冠病毒,感染时间和接种新冠病毒疫苗时间要间隔6个月以上。

3 痊愈的“金标准”

体温正常持续三天以上;
症状基本消失或者明显好转;
如果有肺炎,复查CT时显示肺炎已明显吸收;
三次抗原检测阴性可以代替两次核酸检测阴性结果。

4 转阴后咳嗽是“打扫战场”的过程

咳嗽是身体康复的过程,是“打扫战场”、修复气道的过程。不用过于担心咳嗽、咳痰,多喝水、空气加湿可让这一过程恢复得更顺利。

5 味觉嗅觉减退是“一过性”症状

味觉嗅觉减退是新冠病毒感染,特别是奥密克戎毒株感染的“一过性”症状。对于一般病程而言,两周到一个月即可自行转好,不必过于担忧。超过一个月没有改观,建议前往医院就诊。

6 乏力胸闷症状一般两周内可缓解

很多人在感染时会出现高烧,全身肌肉酸痛、乏力,出汗多,头痛咽痛等症状。这一次得病之后,还有一些人会持续有身体乏力虚弱,甚至胸闷的一些症状,通常在两周内可以缓解。



7 康复早期不要剧烈运动

康复后,很多人的身体状态回到以前还需要一两周时间,建议康复早期不要剧烈运动。推荐进行一些适度的、相对温和的运动,一定要循序渐进,逐步地恢复到以前的活动量、工作量,一旦累了就要赶紧休息。

8 抗体在免疫系统发现病毒后就开始产生

人体的免疫系统从感知到病毒进入身体,就开始启动防御功能。抗体是从免疫系统发现病毒入侵后就开始产生的,两周后抗体达到比较高水平,不是两周后突然产生。

9 半年内,免疫功能正常的人再感染风险非常小

感染一个病毒之后,保护力在3个月到6个月以上,毒株越近,保护的时间越长,毒株越远,保护时间越短。半年后保护力下降,病毒变异得更远时感染风险确实会增加。但在半年内,免疫功能正常的人再感染风险非常小。

10 “复阳”人群基本没有症状传染性极低

“复阳”的人群基本没有症状,只是核酸阳性,部分患者会出现咳嗽等残留症状。所有“复阳”病人做病毒分离,都没有分离到病毒,也没有看到“复阳”的患者导致进一步传播,因此“复阳”以后的传染性极低。

新冠病毒感染者食养建议

解痛、利咽、生津、通窍 (头痛、咽痛、口干、鼻塞)

感染新冠后怎么吃?如何安排饮食,帮助减轻症状,利于更快恢复?中医、临床营养等专家,以药食同源理论为依据,根据食物属性和新冠病毒感染者的常见症状,针对性给出食养建议。 蔡富根/整理

1.桑叶菊花茶

配方:菊花10克、桑叶10克、薄荷5克。
制法:将菊花、桑叶过水去尘,放入锅中凉水浸泡10~15分钟,水煎10分钟后,加薄荷,续煎5分钟,关火取汁。
服用方法:代茶频饮。
功能:解表发散风热。适用于发热头痛,口干咽痛。
贴示:1.饮之忌受风凉;2.忌用铁锅、铜锅。

2.梨汤

配方:梨1个、罗汉果半个、乌梅2颗。
制法:将梨洗净,切块,入锅加水,放入罗汉果、乌梅,煎煮。
服用方法:取汁,温饮。
功能:养阴利咽,生津。适用于口干咽燥。
贴示:乌梅可用山楂3粒替代,罗汉果可用冰糖10克替代。

3.雪梨马蹄炖瘦肉

配方:雪梨1个(不去皮)、马蹄200克(削皮)、瘦肉250克。
制法:雪梨切大块,马蹄一切二,瘦肉切小块。先烧开水,瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅,加水适量。煮开后小火炖60分钟。3~4人用量。
功能:润肺泻火、利咽止痛。
适用于:咽喉干、痒、疼痛,干咳无痰或少痰。

4.青榄罗汉果炖瘦肉

配方:青榄5个、罗汉果半个、瘦肉250克。
制法:青榄纵向切开,罗汉果掰为大片,瘦肉切小块。先烧开水,瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅,加水适量。煮开后小火炖60分钟。3~4人用量。
功能:润肺泻火、利咽止痛。
适用于:咽喉干、痒、疼痛,干咳无痰或少痰。

5.苦瓜青榄炖瘦肉

配方:苦瓜半个、青榄5个、瘦肉250克。
制法:苦瓜切大片,青榄纵向剖开,瘦肉切小块。先烧开水,瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅,加水适量。煮开后小火炖60分钟。3~4人用量。
功能:润肺泻火、利咽止痛。
适用于:咽喉干、痒、疼痛,干咳无痰或少痰。



本期专家:广东省中医院副院长 张忠德
中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任 王宜
中国中医科学院研究员 李洪梅
来源:新华社、国家卫健委、北京市疾控中心、人民日报健康客户端等