

## 专家解答防疫热点问题

## 转阴后一直咳嗽该如何缓解？

当前,我国疫情防控面临新形势新任务,工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后,怎样安全科学用药?转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解?康复期如何恢复体力?围绕社会热点关切,国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。

## 感染后怎样安全科学用药?

近期随着阳性病例的增多,一些人在治疗新冠病毒感染过程中,因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍,解热镇痛类药物,比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚,它们是对症治疗的药物。一般来讲,患者用1至2天就能退热,加上患者身体疼痛控制住后,就可以停药了,不需要长期服用。

一般而言,选择一种解热镇痛药就可以,很多解热镇痛药含有的成分相同或类似,如果选择多种解热镇痛药联用,可能会导致药物过量。同时,患者在使用前一定要认真阅读说明书,包括药物的用法用量及注意事项。

“从用药安全角度来说,药物的给药途径有多种,包括口服给药、注射给药等,口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说,对于一些轻型患者,选择口服药物可以很好缓解症状。

张波介绍,通常讲的抗生素一般指抗菌药物,这是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病毒性感染,抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的,也就是说抗菌药物不能预防和治疗病毒引起的感染。

在临床中,有些患者合并一些细菌感染,或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染,在这种情况下,可以合理选择抗生素和抗菌药物,但要经过血常规检查等严格评估,再选择抗菌药物。

## 转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解?

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽,对此,中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示,相当一部分人的病机是多种多样的,不光是偏于寒凉,有的会出现湿热,也有的会出现痰湿甚至燥热的表现,要根据每个人的具体情况来进行处理。

边永君解释,人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤,即气道黏膜上皮受损之后,黏膜下的神经暴露出来就很容易对外界刺激出现敏感,比如说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。

“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看,总的恢复时间大概需要2至4周,有一个自然的恢复过程。”边永君建议,尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累,也要避免过于安逸或者少活动,适当的运动对康复是有好处的。同时,尽量不要吃生冷食物,外出时要注意保暖。

针对一些咳嗽导致的不适,边永君建议,可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上,适当配合一些饮食疗法,比如食用梨汤、百合、藕等。

## 康复期如何恢复体力?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,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,不要做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示,新冠病毒感染恢复过程需要一些时间,要循序渐进过渡,保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用,具体有以下几点:

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入,先从易消化的粥、面条等细粮开始,再过渡到软一点的米饭、馒头等,等胃肠功能恢复好了,再开始增加粗粮。

二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。

三是补充一些微量营养素,特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等,最好做到“餐餐有蔬菜,每天有水果”。

“同时也要做到‘吃动平衡’,不要大吃大喝,不要猛烈运动,要循序渐进,从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

据新华社电



2022年12月31日,西安交通大学第一附属医院急诊科的医务人员向患者家属介绍情况。

在辞旧迎新的跨年之夜,西安交通大学第一附属医院急诊科的医务人员急诊室内忙碌,守护着患者的健康。

新华社发

印度与巴基斯坦  
互换核设施清单

据新华社新德里1月1日电 印度外交部1月1日发表声明说,根据与巴基斯坦有关禁止攻击对方核设施的协议,印巴当天通过外交渠道交换核设施清单。

声明说,根据协议,巴基斯坦境内的核设施清单已于1日正式移交给印度驻巴基斯坦高级专员署的代表。与此同时,印度外交部也向巴驻印高级专员署提交印方的核设施清单。

1988年12月,印巴签署一份有关禁止攻击对方核设施的协议,规定双方每年1月1日互换核信息。协议于1991年1月27日生效。

土耳其将派代表团  
赴美谈F-16战机采购

土耳其国防部长阿卡尔2022年12月31日说,土耳其打算今年1月派遣代表团前往美国,讨论F-16型战斗机采购事宜。

土耳其媒体援引阿卡尔的话报道,土耳其代表团将与美国国会参议院方面举行会谈。

据俄罗斯卫星通讯社报道,美国国会去年12月批准的2023财年国防授权法案取消了向土耳其出售F-16战机的限制,为土耳其采购F-16扫除最后障碍。

土耳其先前不顾美国和北约强烈反对,从俄罗斯购买S-400防空导弹系统。美方从而把土方“踢出”F-35战机合作项目并拒绝向土方出售这种先进战机,引发两国关系进一步恶化。

土耳其总统埃尔多安2021年10月说,美方提出向土方出售F-16战机的可能性。土方已经寻求购买40架F-16战机和80套“升级包”以改进土方现役同型号战机。

多家媒体先前报道,美国国务院正在游说国会批准对土军售。

美“超级百万”彩票头奖  
奖金累积至7.85亿美元

美国“超级百万”彩票发行机构2022年12月31日说,由于连续多次没有抽出头奖彩票,到今年1月3日再次开奖时,该彩票头奖奖金将达到7.85亿美元。

据美联社报道,截至2022年12月30日,已经连续22次抽奖没有开出头奖彩票,中奖机会仅为3.026亿分之一。

如果今年1月3日开出头奖,中奖者只有选择在今后29年内逐年分期领取奖金,才能获得全部7.85亿美元奖金。如果选择一次性领取,获奖者只能得到3.95亿美元奖金。报道说,大部分获奖者大都选择一次性领取奖金。

“超级百万”彩票发行机构发表声明说,这次奖金额度将是该彩票发行以来第四高,之前三次最高纪录头奖金额均超过10亿美元。“超级百万”彩票去年7月开出头奖,奖金高达13.37亿美元,为美国历史上第三大金彩彩票头奖。

据新华社电

## 《铁路旅客运输规程》正式实施

## 全国铁路按年龄实行儿童优惠票

记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,《中国国家铁路集团有限公司铁路旅客运输规程》于2023年1月1日起正式实施。按照新规,全国铁路按年龄实行儿童优惠票。

国铁集团客运部负责人介绍,国铁集团依据国家发布的《铁路旅客运输规程》,依法合规制定出台了国铁集团客规,包括总则、旅客运输、行李运输、特殊情况的处理以及附则等5部分内容,明确了铁路运输企业和旅客的权利与义务,以及办理旅客运输业务的要求和程序,并优化完善了相关规定,进一步提升国家铁路客运服务品质,为广大旅客提供更加美好的出行体验。

一是按年龄实行儿童优惠票。年满6周岁且未满14周岁的儿童可购买儿童优惠票,将惠及更多儿童旅客。根据测

算,国铁集团客规实施后,每年享受儿童优惠票的旅客较此前预计增加1500万人次。每一名成年旅客可免费携带一名未满6周岁且不单独占用席位的儿童乘车,超过一名时,超过人数应当购买儿童优惠票,儿童年龄按乘车日期计算。旅客携带免费乘车儿童时,应当在购票时向铁路运输企业提出申明,购票申明时使用的免费乘车儿童有效身份证件为其乘车凭证。

二是优化学生优惠票购票规则。学生优惠票不再规定乘车时间限制。学生旅客凭附有标注减价优惠区间和火车票学生优惠卡的学生证,每学年(10月1日至次年9月30日)任意时间可购买家庭居住地至院校(实习地点)所在地之间4次单程的学生优惠票。

三是切实关爱重点旅客出行。明确

了持中华人民共和国残疾军人证、中华人民共和国伤残人民警察证、国家综合性消防救援队伍残疾人员证的人员凭证可以购买优待票。明确视力残疾旅客可以携带取得导盲犬工作证,用于辅助视力残疾人工作、生活的导盲犬进站乘车。行动不便的老、幼、病、残、孕等特殊重点旅客可免费携带轮椅、折叠婴儿车进站上车,出行更加便捷。

四是让旅客享受更多优惠。旅客分段购买的、出发地至目的地间可联程接续的多段车票,如因一段行程中的列车晚点或停运,后续联程的车票可一并办理退票,并免收退票费;如因铁路运输企业责任造成旅客在中途站退票,按未乘区间票价退还票款;旅客办理补票、变更等客运业务时不再收取手续费。

据新华社电