

“阳了”也没必要恐慌

——身边3名新冠阳性康复者的自述

记者 刘伟

近日,我市疫情防控指挥部办公室发布《关于进一步优化调整新冠肺炎疫情防控措施的公告》。消息发布后,许多市民开始购买口罩、酒精、抗原检测试剂盒等防疫用品及退烧、止咳、抗病毒等药物。持续三年的新冠疫情进入关键时期,面对新冠病毒,或许有人已淡定从容,但也有人紧张不安,到底感染新冠病毒后会有什么症状?吃什么药见效快?会不会留下新冠后遗症?

12月12日,记者采访了我市三位曾感染过新冠病毒的市民,一起听听他们与新冠病毒“斗争”胜利的故事,也许你对新冠病毒有了新的了解和认知。

“不相信自己会感染,后来觉得也没必要恐慌”

郑龙(化名),男,今年28岁,在我市一家事业单位工作。说起这次新冠病毒感染经历,郑龙说刚开始就不相信自己会感染,平时就是两点一线,家和单位,很少外出。

“12月2日,我就去了一次小区附近的超市购买东西,没想到却感染了,这种病毒传播能力太强了。”郑龙告诉记者。

郑龙详细讲述了他的生病及痊愈过程。

12月3日下午5点,身体发冷,自测体温38.6℃。第一时间赶往周口市中心医院发热门诊,再次测量体温为39.4℃,并感到头晕、身体无力。医生开了连花清瘟颗粒、左氧氟沙星

片、布洛芬混悬液3种药。当晚服药后,身体开始出汗,能感觉到体温下降,身体舒服很多。

12月4日,开始低烧,体温一直在37℃到38℃之间,有时身体发冷,无力、不想动。

12月5日,一觉醒来,感觉喉咙干、疼,痰也变多了,需要经常喝水缓解,并伴有低烧(当天最高体温38℃)。

12月6日,体温恢复正常。喉咙还是干、疼,需要经常喝水缓解。

12月7日,体温正常,喉咙疼痛症状开始好转。

12月8日,体温正常,各种不适症状消失。

12月9日至今天,身体正常,没有任何不舒服症状。味觉和嗅觉正常,未发现后遗症。

谈起确诊经过,郑龙说,刚开始出现症状时并没有确诊,直到第二天才确诊。12月3日晚上8点,他第一次采集核酸,做了两个咽拭子,10点得出的检测结果只显示核酸异常,但并未确诊。当天晚上10点半,他又做了第二次核酸,这次不仅做了两个咽拭子,还做了两个鼻拭子,也未确诊。12月4日早上7点半,他第三次做核酸,做了一个咽拭子、一个鼻拭子,晚上8点出结果,最终确诊。

“刚开始有点不太相信自己会感染,后来也就坦然了,感觉也没什么可恐慌的。现在身体恢复正常了,不影响生活和工作,再休息一天,我就

准备去单位上班。”郑龙说。

“不能有压力,害怕恐惧只有加重病情”

金健(化名),男,46岁,是一家企业负责人。这波疫情使他们一家三口都出现了症状。

据金健讲,12月7日,他的爱人出现咳嗽、发热、喉咙疼症状,第二天他和儿子也出现发热症状。他六岁半的儿子发热伴有咳嗽,体温高的时候达39.5℃。

“刚开始,想居家隔离,连花清瘟、柴胡口服液、扑热息痛片等药也都服用了,儿子还是止不住烧,便去了周口市传染病医院就诊。”金健说。

12月8日晚上10点,金健一家三口到周口市传染病医院住院治疗。当晚,做过检查后,医生重新开了药,有柴胡口服液、疏风解毒胶囊、阿兹夫定片,用药后第二天,他们一家三口体温都降下来了,咳嗽、喉咙疼也都有了好转。

金健说,在医院也是自行隔离,不准出门。一家三口在一间病房里,每天按时服药。医院建的有工作群,觉得身体不舒服的话就在群里反映,医生会立即解决。病房里不仅提供开水,还提供消毒设备。

12月12日是金健一家三口入院的第五天。他告诉记者,他和儿子现在感觉身体已经正常了,也没留下什么后遗症。他的爱人除了胃有点不适外,其他也都正常,想再观察一天。他

们当天已经做过核酸检测,等结果出来没有问题就可以出院了。

金健说,通过这次经历,最大的感受就是平常要加强身体锻炼,饮食清淡有规律,家里、车里、办公室要常备消毒防护用品,工作、外出都要科学规范佩戴口罩,做好防护。同时,还要保持心情舒畅,不要有压力,害怕和恐惧只会加重病情。

“有家人在一起也没那么可怕”

刘梅(化名),女,37岁,是一家饭店的大堂经理。

据刘梅讲,12月8日晚上,她突然感觉喉咙干,不舒服,以为自己感冒了。12月9日开始嗓子疼、咳嗽,全身酸疼乏力,头也发热,体温37℃多,最高达38.7℃。当时刘梅还不知道自己已经感染,只服用了一些布洛芬片和清热解毒口服液。12月10日,刘梅的体温降了下来,喉咙疼痛加重,咳嗽没有减轻,又服用了连花清瘟胶囊和甘草片。12月11日,刘梅不再发烧,仅有些咳嗽,用新型冠状病毒抗原检测试剂盒进行了检测,检测结果显示异常。

12月12日下午,刘梅告诉记者,她除了有些轻微的咳嗽,已经没有其他症状了,感觉精力充沛的自己又回来了。

“看到抗原检测结果时自己还是有点害怕,好在有家人朋友安慰我,而且周边有人得过新冠很快就好了,大家认为很正常,我觉得也没那么可怕了。治疗过程会持续一个星期,不用过度紧张,放平心态就好。”刘梅说。



河南邵氏针灸流派临床经验学习班在周口开班

会上,上海中医药大学杨永清教授也发来贺电。他表示,此次临床学习班和适宜技术培训班的召开,必将为进一步促进邵氏针灸流派、邵氏针灸非物质文化遗产的发扬光大,为中医药适宜技术的推广应用搭建一个有情怀、有品位、有抱负的学术交流平台。

此次培训来自全国各地七千余人次针灸专业的学术人才观看了直播并互动交流。直播授课中,各位专家带来了省内外针灸专业领域的最新进展动态,为大家进行了精彩的学术演讲。

此次邵氏针灸流派在周口市中医院举办临床经验学习班,将进一步提升我市针灸医疗服务能力。河南邵氏针灸流派周口市中医院工作站团队由周口市中医院康复中心骨干组成,任务是进一步发掘、全面整理、认真总结、传承邵氏老前辈的学术思想和临床诊疗经验,特别是邵氏前辈治疗脑病病的经验,形成系统的诊疗方案并将其推广运用于临床,造福于社会,更好地为周口市民的身体保驾护航。

周口港区医院为来院患者提供免费中药汤剂

本报讯(记者 郑伟元)12月12日上午,在周口港区医院(周口烧伤医院)的门诊大厅和急诊大厅等处,医院免费为来院就诊的市民提供新冠防疫中药汤剂。

经专家综合研判,我市将在半个月内出现第一波新冠疫情小高峰,春节前后将达到最高峰,本轮疫情将持续2-3个月。当下,每个人都是自己健康的第一责任人,为充分发挥中医药治未病的优势,保障人民群众身体健康,周口港区医院(周口烧伤医院)特聘请国家级名医拟定处方,选用地道药材,熬制防疫汤剂免费提供给市民朋友。

据周口港区医院党支部书记

苑慧毓介绍,方剂由黄芪、防风、生白术、黄芩、金银花等10余味地道药材配置而成,具有疏风解表,清热解毒的功效。同时他建议,市民朋友们要做好个人防护,增强自身免疫力,既不要过分担心,又不要心存侥幸。外出一定要戴好口罩,非必要不聚会、不聚餐、勤洗手、常通风,积极接种新冠疫苗。一旦感染新冠病毒,原则上无症状感染者和轻症患者实行居家隔离治疗,也可以就近的任何医疗机构就诊,症状较重的老年人和婴幼儿,以及有基础疾病的新冠病人,可由家人自驾或者拨打120转诊至定点医院救治。

中心城区医院发热门诊就诊数量明显增加

本报讯(记者 刘伟)近日,随着我市防疫政策的优化调整,中心城区医疗机构发热门诊就诊人数明显上升,到底发热门诊的情况如何?是否满足患者的需求?去发热门诊就诊流程是怎样的?12月14日,记者进行了实地探访。

“平时发热门诊就诊人数不到100人,近几日发热门诊就诊人数倍增,昨日就诊人数达400人。目前,发热门诊患者就诊有序,药物和床位暂时能够满足就诊需求。”周口市中心医院发热门诊主任王保功说。

关于发热门诊就诊流程,王保功告诉记者,核酸或抗原阳性的患者以及有发热、咽痛等新冠肺炎十大症状者有专人引导至发热门诊就诊。发热门诊就诊患者要查抗原,如抗原阳性

不需住院的对症处理后按要求居家隔离;抗原阳性儿童如需住院治疗的收入儿科病房;合并有基础疾病的老年人及重症患者,收入缓冲病房进行治疗,待阴性后再转入相应专科病区。

记者在周口市中心医院发热门诊了解到,最近几天,发热门诊人数明显增加,医生几乎没有休息时间,24小时轮班接诊。目前,治疗新冠药物暂时还能满足就诊患者需求,中药制剂还比较充足。

该院发热门诊患者就诊流程:核酸检测结果异常、高风险区群众就医、出现发热和呼吸道症状及核酸阳性的患者有专人引导至发热门诊就诊。对急危重症患者边抢救治疗边进行核酸/抗原检测采样。3岁以下婴幼儿可免于核酸检测,仅查验陪诊人员核酸

检测结果。对于抗原检测阳性的患者及其陪同人员开具药品处方后在做好防护的情况下嘱托其居家隔离观察,不再进行核酸检测。确需收住院的患者,还应进行核酸检测,结果为阳性的患者收入医院开设的阳性患者集中收治区域(隔离或过渡病室)。

在周口市妇幼保健院记者了解到,该院发热门诊病人比以前增加很多。现阶段医院采取应检尽检措施,只要是发热患者就直接去发热门诊就诊,不需要提供核酸证明。如果症状比较轻的发热患者,医生开药后自行回去居家隔离,如果重症的话,直接转到周口市第九人民医院住院治疗。

周口市第九人民医院是由周口市妇幼保健院承办的“黄码医院”,位于周口市经济技术开发区高新科技

工业园(原烧伤医院)。

关于药物供应,该院也出台了相应的规定,禁止医生开大处方,为避免患者在医院开药进行囤积。“因为只有患者才能开药,没有病的话,是开了药,所以我们医院药物供应还能保障。”发热门诊医生告诉记者。

周口市第六人民医院有关负责人告诉记者,近几日,发热门诊就诊患者明显增多,但药物现在还能满足门诊和住院患者需求。阳性病例首先由发热门诊确认(鼻咽双采)。确认阳性后,如果没有基础疾病,根据患者意愿,可以收治到开发区新冠肺炎救治定点医院治疗,也可选择居家隔离治疗。如果有基础疾病的话,收治到相应病区的缓冲病房,待核酸转阴后转入普通病房。

献血挽救生命 爱心传递永恒

本报讯(记者 郑伟元 文/图)12月13日,周口骨科医院组织开展了“2022年无偿献血活动”。这次活动得到了全院职工的积极响应,大家踊跃报名参加,展现了无私奉献的志愿精神和勇担社会责任的良好形象。

记者看到,在前来献血的人群中,既有多次参与献血的爱心职工,又有第一次参加献血的同志,此外,还有不少患者家属也积极加入此次无偿献血队伍。其中,医院总经理苏元亮和院长李军也一起走上献血车带头献血。

在献血车上,苏元亮一边献血一边向记者展示“感谢有你 无偿献血”标识(如图)。他表示,无偿献血是一项公益性社会系统工程,是以爱心投身公益、服务群众、回馈社会的平台。

同时,无偿献血也是卫生工作的重要组成部分,是卫生工作者分内的一件事,大家都应该关心支持并参与无偿献血这项光荣而神圣的公益事业。

李军则表示,作为一名医务工作者,最能感受到血液的珍贵。捐献可以再生的血液,挽救不可重来的生命,是医务人员不容辞的责任。多年来,周口骨科医院高度重视无偿献血工作,始终将其作为医院精神文明建设的重要内容,不断加强宣传发动,切实增强干部职工的责任意识和奉献精神。

此次共有近200名职工及患者家属成功献血。大家用实际行动诠释了大爱无疆、无私奉献、勇担社会责任的精神,彰显了周口骨科医院“医者仁心,济世救人”的使命感与责任感。



使用抗生素的常见误区

健康周口

很多人认为感冒就是要“消炎”,有点咳嗽流涕就会吃一些抗生素。可是,感冒就吃抗生素真的正确吗?服用抗生素千万不要走进以下误区。

误区一:感冒乱用抗生素

普通感冒是一种很常见的疾病,通常表现为鼻塞、喷嚏、流涕、发热、咳嗽、头痛等。《普通感冒规范诊治的专家共识(2012版)》介绍,一个人平均每年患普通感冒2-6次。医学上认为,普通感冒是一种自限性疾病,即不需要进行特殊治疗,绝大多数人都可以依靠自身免疫系统来战胜感冒。因此,患普通感冒后无需服用抗生素。普通感冒病程一般为7天,痊愈时长根据个体免疫力有所差异。目前,尚无有效的抗病毒药物,应以对症治疗、缓解感冒症状为主,同时注意休息、适当补充水分,最重要的是提高自身免疫力,降低自己患普通感冒的几率。

误区二:抗生素是“消炎药”

炎症表现可由细菌感染导致,但除去细菌感染,其他一些原因,如病毒感染、真菌感染、创伤、烧伤、风湿免疫疾病、肿瘤等也可导致发炎。所以,不是所有炎症都来源于细菌感染,也不是所有感染都需要消炎。

抗生素是专门抑制和消灭细菌的药物,但对病毒、真菌和其他一些病原微生物不起作用的。如常见的普通感冒、流感等由病毒或其他病原体引起的疾病,也有发热、头痛的炎症表现,但服用抗生素是无效的。所以,抗生素不是消炎药。

误区三:是药三分毒,“见好就收”

有些人对待药物比较谨慎,常言道“是药三分毒”,觉得抗生素有一定的毒副作用,医生说吃一星期,我吃四五天,感觉身体好多了,剩几片药是不是就可以不吃了啊?当然不可以。在病情好转的时候停药,会不能

根除细菌。部分残余细菌再次进行增殖会导致病情反复,同时对所用药物的耐受增高,再服用同样的药物效果就会变差。因此,治疗细菌感染要争取一次消灭,要做到全程、适量。

误区四:盲目追求“更高、更快、更强”

首先,使用抗生素不能追求越贵越好、越强越好,应该根据深情况先用级别较低的抗生素。

其次,能口服药物尽量不要选择输液。有的病人觉得打吊瓶见效快,每次都要求打吊瓶输液。这种方式是错误的,因为输液更容易产生不良反应。

最后,不能为了追求“万无一失”,随意换药或者联合使用多种抗生素。应当遵守医嘱,服用合适的药物,才能尽快痊愈,恢复健康。

(鹿邑县疾病预防控制中心门诊部 刘爱卿)

高血压可以“治愈”吗

繁忙的生活使人们很少关注自身的身体健康,许多人在出现头晕等不适症状的时候才发现自己的血压已经超过高血压标准的上限,成为了高血压患者。而一旦发现血压升高,大家最想要问清楚的就是,高血压可以治愈吗?

其实,这个问题不能一概而论,需要分情况来看待。

如果是由于一些不良生活——如工作劳累、重大考试、精神紧张等引起的短期内血压升高,只要待考试结束或者完成了繁重的工作,去除了这些生活事件的影响,同时心情平复并得到了良好休息,血压自然也会恢复正常。如果是由其它疾病,如甲亢、肾动脉狭窄、库欣综合征、嗜铬细胞瘤、主动脉狭窄、脑肿瘤、脑外伤等疾病引起的血压升高,临床称为继发性高血压。这种情况只要把原发的疾病

治好,大部分人的血压自然就会下降。以上两种情况都可以理解为高血压“治愈”了。

而更多的情况是找不到不良生活事件诱因、找不到原发疾病的高血压,临床称为原发性高血压。这类高血压一般需要长期服用降压药物来控制血压稳定。虽然原发性高血压不能“痊愈”,但只要坚持服用药物,将血压控制在正常范围,就可以最大限度地减轻高血压的危害。

最后,预防永远比治疗来得有效。高血压的预防首先应做到定期进行血压检测——这是早期发现高血压高危人群和患者的重要措施。其次,要养成良好的生活习惯,如控制盐分摄入、注意饮食、适当运动、控制体重、戒烟限酒、注意劳逸结合、保持情绪稳定、睡眠充足等。

(周口市人民医院 冯燕妮)