

科普之窗

感染新冠病毒后,这些方面要注意

感染新冠病毒后,如何科学用药? 康复后,有哪些注意事项? 国务院联防联控机制组织相关领域权威专家就相关问题作了解答。

北京大学人民医院感染科主任高燕表示,感染新冠病毒后,出现高热等临床症状,在体温超过38.5℃的时候,人体感觉会非常难受,这个时候需要用一些退热药。

高燕介绍说,如果患者本身有一些慢性病,比如胃溃疡、十二指肠溃疡,或者平时有胃肠道的一些基础病,在用解热镇痛药时,不要空腹服

用。此外,密集用药可能诱发消化道出血等症状,可以合并用一些胃黏膜的保护剂,再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说,还是以轻症为主,对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药物相对来说较安全。”高燕提醒,在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用,尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群,应该在医疗机构和医生的指导下用药。

康复后需要注意哪些事项? 首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍说,感染新冠病毒以后7至10天,绝大部

分人都会进入康复状态,可能核酸或抗原都转阴了,但仍会遗留一些症状,比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期,患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒,康复后不要大吃大喝,要保持清淡饮食,加强营养,摄入足够的蛋白质,多吃蔬菜水果,保证体力的恢复。同时,生活、工作节奏要适当放缓一点,不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人,高燕表示,如果退烧以后,体力有明显改善,就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些,发热期还是应该多卧床休息。

养生调理,冬令膏方正当时

俗话说:“冬令进补,来春打虎。”冬季如何进补呢?除了饮食调理、药物纠偏外,中医养生中更为重要的角色就是膏方养生。

一般膏方分为两大类:成方膏方和个体膏方。成方膏方是针对一群人进行统一配方,统一流程熬制成膏,剂型固定、批量生产,如琼玉膏、八珍膏、川贝枇杷膏等,临床有较好的疗效。个体膏方由具有丰富临床经验的中医医师根据患者病情,经过辨证论治,精心组织方药组成,经加工机构精心加工而成。这种量身定制的个体膏方疗效确切,能起到防病治病、延年益寿的作用,这种也是冬令选择最多的膏方。

那么,哪些人群适宜服用膏方呢?慢性疾病人群。由于这类人群体质较为固定,其服用的膏方可根据自身体质和疾病的需要,着重向疾病倾斜,提高膏方中针对病症的剂量。需要强调的是,对于这部分人群而言,服用膏方并非直接作用于疾病本身,而是着重补虚培元、扶正固本,增强人体正气和抗病能力,故不能以膏方完全代替长期的西医疗。

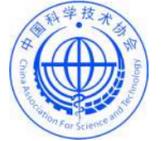
手术后恢复期人群。手术本身耗伤气血,术后一段时间患者多人体质虚弱、气

血不足,需要调理,补充气血,恢复精气神,膏方不失为一种很好的补益手段。根据患者术后虚损程度和何种物质亏损,予以合理配剂中药饮片,制成膏方,恢复体力,可以收到较好疗效。

亚健康状态人群。亚健康人群是处于健康与疾病之间的一类人群。现如今,由于生活节奏快、工作压力大以及不健康的生活习惯,导致此类人群大幅度增加。膏方可及时调整气血阴阳失衡,使人体恢复到最佳状态。

中老年人及体质虚弱者。随着年龄的增长,生理机能逐步退化。因此,中老年人和体质虚弱者可在冬令进补膏方,以达到益寿延年、防止衰老的目的。

(摘自《人民网-科普中国》)



平湖市科学技术协会 嘉兴日报平湖分社 联合

常跑步会得“跑步膝”? 专家支招如何护膝

跑步是一项大众运动,但也有人担心,经常跑步会造成膝关节磨损等,对膝盖不好。那么,经常跑步会得“跑步膝”吗?在运动和日常生活中,我们应该如何保护膝关节?

北京大学第三医院运动医学科主任医师杨渝平介绍说,其实临床上没有“跑步膝”这一概念,如果感觉到膝关节不适,一般是软骨损伤、肌腱末端病、滑膜炎等,此时应注意休息,暂时不要运动,直到疼痛减弱或者消失为止。其实,只要运动量控制好了,跑步很少会造成损伤。所有的运动都要

适度,量力而行非常重要。

膝关节是人体运动最多、负重最大的关节之一。专家提醒,无论是跑步还是其他运动,要尽量选择专业的运动场地和运动装备,尽量按照标准、专业的动作去训练,运动前做一些热身运动,运动后做一些拉伸和放松,从而减少运动伤害和受伤概率。若膝关节发生扭伤,有条件的应进行冰敷,并及时到医院进行检查治疗,以免耽误病情。

日常生活中如何保护膝关节、预防膝关节

损伤?杨渝平表示,膝关节并非靠护具去保护,而是靠肌肉去保护。平时应多训练肌肉力量,以及反应性、灵敏性等。静蹲是一种非常适合自己的锻炼方法,尤其是老年人的锻炼方法,主要锻炼股四头肌肌肉力量。具体方法为背靠墙,双足分开,与肩同宽,身体呈现下蹲姿势,使小腿长轴与地面垂直。大腿和小腿之间的夹角不要小于90度,一般每次蹲到无法坚持为结束,休息1-2分钟,然后重复进行,每天重复3-6次为最好。

百步支行服务老年客户“有温度”

工行平湖百步支行在网点日常经营中,把提升老年客户服务作为一项常态化工作加以推进,努力把好事办实、把实事办好,让老年客户感受到“工行温度”。

注重细节,突出服务针对性。依托金融服务标准化建设,在营业网点中增设和补充适老化、无障碍

金融服务内容,开启老年人关怀模式,为老年客群配备轮椅、老花镜、放大镜等便捷工具,并热心引导使用。在网点内设置开放“爱心窗口”,配备业务素质强、服务态度佳的工作人员,坚持多一句问候、多一点耐心,提升老年客户的服务体验。

线上线下,提升服务质量。丰富线上和线下渠道服务功能。线上借助网点“年年有余”客户微信群,向老年客户普及金融知识、消保知识、防骗知识,同时及时宣传本行销售和代理销售的适合老年客户的产品等。线下通过“一对一”方式指导70岁以下老年客户学会使用手机银行,指导

客户便捷办理业务。

防范诈骗,守护老年客户“钱袋子”。网点主动担当,积极作为,加强反诈宣传,如在网点放置了宣传手册等。同时,切实强化老年客户业务办理过程中的提示提醒,多次化解了老年客户被骗的潜在风险。

■通讯员 俞瑾

东湖支行开展“金融安全进万家”宣传

为进一步提升公众金融素养,有效防范化解金融风险,营造清朗的金融网络环境,近日工行平湖东湖支行结合自身实际,开展了金融知识宣传教育活动。

本次活动主要通过内外相结合的方式而展开。一是在网点公众教育宣传区和“劳动者港湾”张贴宣传海报、摆放宣传折页等,并通过

大厅电视机循环播放相关金融知识以及反诈视频和宣传口号。重点针对用卡安全、用卡规范、ATM机使用、投资理财以及防范非法集资和电信网络诈骗等进行充分的风险提示。二是成立宣传小组,深入沿街商铺、周边社区,向群众尤其是老年群体和进城务工人员发放金融知

识宣传册,现场宣教讲解,着重宣传不法分子通过租借他人银行卡进行非法集资、跨境诈骗的新特点与危害,以及如何识别虚假金融广告、怎样选择正规的金融机构等,进一步增强金融消费者的安全意识和防范风险的能力。

东湖支行表示,金融知识宣传普及活动意义重大而深远,网点将以此次活动为契机,不断探索创新宣传手段,发出金融声音、体现金融担当,向更多的群众普及金融知识,积极引导社会公众自觉抵制和远离非法金融活动,切实将金融知识送到千家万户,营造良好和谐的金融生态环境。

■通讯员 冯煜昊

当湖支行多措并举加强安全保卫工作

为实现安全经营,确保全年工作完美收官,工行平湖当湖支行高度重视安全保卫工作,切实采取强有力措施,把安全防范工作抓到实处,为业务经营发展创造安全有序的环境。

强化全员安全责任意识提升。支行始终正确认识安保工作的紧迫性和必要性,积极把安全保卫与业务经营、规范操作、岗位创优有机结合起来。一方面,加强对员工进行安全防范方面的教育,通过案例教育、实战演练等多种形式,实现安保条例在

日常经营中的具象化,引导职工时刻紧绷安全弦。另一方面,坚持明确安全管理责任。抓好安全保卫责任书的签订工作,在日常考评中突出安全工作指标,大到防盗防诈骗工作,小到日常登记、器具维护,都将责任明确到人,让每位职工都参与到安全保卫工作中来。

强化安全保卫制度落地生根。组织学习上级行下发的安全保卫及消防安全相关制度和规定,并做好学习会议记录签名留档;建立消防安全岗位责任制,网点负责人为

安全保卫消防工作第一责任人,在做好安全防范教育培训的同时,指导员工熟知自己的安全岗位职责,掌握相关应急处置预案和要点,明确内部安全保卫工作职责,并监督落实到位;做好日常安全检查工作,坚持预防为主的基本原则,将日常安全保卫检查逐项落实到位,及时排查和消除安全隐患,有效防范抢劫、盗窃、诈骗等外部欺诈风险,防止发生火灾等事故;网点每天指定专人对安全设施进行维护管理,实行“谁检查、谁签字、谁负

责”的原则,发现问题及时报告和修复,做好记录。

强化培训宣传落到实处。一方面,通过晨会例会、设摊设点、阵地宣传等形式,开展防范电信网络诈骗等主题宣传活动;另一方面,充分利用上级行案件信息和公安治安信息网络,及时向营业网点进行通报,召开各类营业网点安全员、保安员、信息员会议,分析排查存在问题,提出防范措施,消除诱发案件的隐患。

■通讯员 顾燕

平湖工行资讯

健康平湖 公益广告

做健康市民 创健康家庭 建健康城市

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣