

感染新冠病毒之后 应该怎么“吃”

■ 顾中一

感染新冠病毒之后,在我们的身体里实际上发生了一场“战争”。战争的双方是病毒和我们的免疫系统。在这场战争中,后勤保障非常重要。感染新冠病毒之后,如果能正确地吃好喝好,为免疫系统提供弹药,对康复是非常重要的。那么,如果你真的感染了新冠病毒,居家隔离期间,应该吃什么,怎么吃呢?要分情况来看待。

食欲好时

如果症状不严重,食欲整体上还不错,那么可以按照《中国居民膳食指南》里提供的“平衡膳食宝塔”来吃。注意以下几个关键点:

1. 保证优质蛋白质摄入

免疫功能如果想要有效运转,肯定离不开蛋白质。每一顿饭都应该摄入15~30克的蛋白质。有些老年人可能本身就面临肌肉衰竭的问题,更应保证至少每天每千克体重0.83克优质蛋白质的摄入。需要注意的是,虽然鱼肉是非常好的蛋白质来源,但感染新冠病毒后尽量不要吃带小刺的鱼肉。近期疫情形势导致各大医院的急诊资源比较紧张。万一卡到鱼刺,有可能会无法获得及时救助。

2. 最好能摄入一些全谷物

除了优质蛋白质,碳水化合物的摄入也要保证。它们为身体的日常活动提供能量。在供能物质中,它比较容易消化吸收。建议选择低血糖指数的食物,比如燕麦、小米、未加工的玉米等全谷

物。它们除了能给你提供能量,还会补充一些膳食纤维。

症状严重、没有食欲时

如果你感染新冠病毒后出现的症状相对比较重,几乎没有食欲,那饮食方面就要做更多的调整了。

1. 发烧、没食欲

发烧、没食欲的情况下,可以试着吃一点营养密度高但开胃好消化的食物,如牛奶(没有乳糖不耐受的话)、鸡蛋羹、肉末蒸蛋、青菜肉末/虾仁粥、馄饨、番茄鱼滑/虾滑汤、番茄蛋花汤、青菜肉末烩面/饭、青菜鸡蛋烩面/饭等。注意回避油腻、不好消化的食物,如烧鸡、烧鸭、肥肉等。

2. 嗓子疼

嗓子疼时,能吃得下去的食物都可以吃。有些食物可以帮助缓解嗓子不舒服的症状,如冰激凌、冷藏的酸奶、冷藏牛奶、果冻、黄桃罐头及其他水果罐头、口服补液盐、运动饮料等。不过,如果有控制血糖的要求,需要选择无糖的产品。若是嗓子疼到影响吃饭,这时吃温度稍低一些的食物,有助于缓解咽部的疼痛,最好小口吃喝。

3. 味觉失灵

味觉失灵之后,要特别注意口腔卫生。可以适当闻一闻稍有刺激的味道,比如柠檬、玫瑰等,每次闻20秒钟,一天闻两次就可以了。还可以根据个人口味,在饭菜中适当加入酸辣口味的调味料或小菜,如醋、柠檬汁、番茄汁、酸萝卜、辣白菜等,如果嗓子不舒服就不加。另外,口味

酸甜的水果罐头,比如山楂罐头、橘子罐头等,也是不错的选择。

4. 大量出汗、持续腹泻

大量出汗、持续腹泻的时候,最好不要只喝大量白开水,大量喝白开水会进一步加重电解质的失衡。这种情况下要注意机体的电解质平衡,如果没有补液盐、运动饮料,可以冲一点淡盐糖水来喝。也要少吃容易在肠道中产生气体的食物,如含乳糖的牛奶、生白萝卜、大量薯类和豆类等。还可以考虑把补液盐或运动饮料冻成冰沙状,小口吃,既能缓解咽痛,也能补充液体和电解质。

5. 咀嚼消化功能有问题、呕吐

如果消化咀嚼功能出现问题,考虑吃一些流质食物。如果自己调整饮食,起不到很好的作用,甚至还出现厌食等问题,可在医生或者临床营养师指导下,使用肠内营养制剂。如果情况特别严重,就需要接受肠外营养治疗了。如果持续呕吐,进食时最好做到“干湿分离”,一顿饭吃干一点的,吃完之后再抽空喝水。

6. 营养不良者

如果感染者本身就患有厌食症,或者非常消瘦、营养不良,建议“少食多餐”,每天可以吃6餐,还可以加一点零食,当然吃零食时间跟正餐时间要稍微拉开一点。在这种情况下,不应摄入太多的脂肪,但可以适当补充 Ω -3系脂肪酸。除了适当减少脂肪摄入之外,饮食中盐也不要摄入过多,包括饮品。可以补充一些电解质饮料或者直接吃一些肠内营养的制剂来补充营养。



一周漫话

支持单位:市委宣传部
主办单位:市卫生健康委、市科协

家中老人阳了咋办

图/溪红柿

近日,国务院联防联控机制发布《新冠病毒感染者居家治疗指南》,提出“具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例一般采取居家隔离,也可自愿选择集中隔离收治”。老年人感染后能否居家治疗?老年人居家治疗有什么特别的注意事项?



加强防护

要给老人在家里找一个单独、能通风的房间,尽量减少和家人接触。如果必须接触,尽量保持两米以上的距离,双方都戴口罩。

家里需要经常通风、适当消毒。被感染者呼吸道分泌物污染的地方,要用84消毒液或75%酒精消毒,避免其他人接触。

及时开窗通风↓

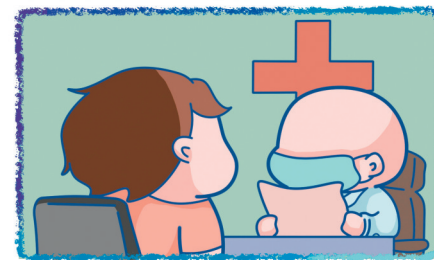


哪些老人可以居家治疗

60岁到80岁的老人,要看其基础疾病是否稳定。如果比较稳定,可以先在家观察治疗。如果不太稳定,或者说有明显的心脏、肺脏,或者肝肾的功能异常,需要住院治疗,感染后应及时到医院让医生评估。

80岁以上的老人,尤其是基础疾病不太稳定的,感染后应及时去医院让医生评估。

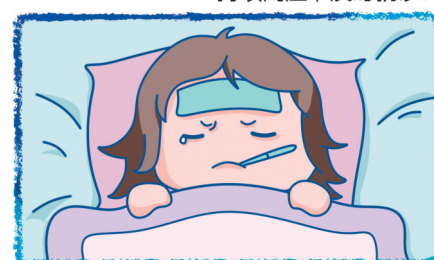
及时去医院让医生评估↓



这些情况需就医

根据指南,居家治疗期间,如果出现呼吸困难或气促,或是用药后体温仍持续高于38.5℃、超过3天,或是原有基础疾病明显加重且不能控制的,就应当做好个人防护,到医院就诊。

持续高温,及时就诊↓



“阳”过一次还会再“阳”吗?

——国务院联防联控机制专家解答防疫热点问题

新华社记者 董瑞丰 田晓航

奥密克戎致病力在减弱,感染后大多表现为无症状或轻型。只咳嗽、发烧算无症状吗?“阳”过一次还会再“阳”吗?围绕公众关注的热点问题,国务院联防联控机制有关专家作出专业解答。

1. 问:新冠病毒阳性感染者只是咳嗽、发烧,算无症状吗?

答:阳性感染者若只是咳嗽、发烧,没有出现肺部感染,可归于轻型病例,但不算无症状。从当前全国病例数据看,感染奥密克戎后无症状和轻型占了90%以上。

按照目前定义,无症状感染者指的是新冠病毒病原学检测呈阳性,无相关临床表现,如发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、

腹泻等可自我感知或可临床识别的症状与体征,且CT影像学无新冠肺炎影像学特征者。

轻型患者可表现为中低度发热、咽干、咽痛、鼻塞、流涕等上呼吸道感染症状,以及乏力、嗅(味)觉障碍等症状,但是没有肺炎表现。

2. 问:“阳”过一次还会再“阳”吗?多久可能发生二次感染?

答:感染一次新冠病毒后,人体形成的免疫力会起到一定的保护作用。但奥密克戎可能快速变异出新的亚分支,出现较强的免疫逃逸能力,康复者不能完全避免二次感染。

不过,国外有统计数据显示,感染过奥密克戎,不管有无症状,

3至6个月内二次感染的概率相当低,多数人在相当长时间内不会重复感染奥密克戎。

对于个人来说,疫情期间最好的办法仍是落实好防护措施,包括戴口罩、注意手卫生、保持社交距离等,并积极接种新冠病毒疫苗,降低感染风险。

3. 问:重复感染会不会让症状更严重?

答:目前没有定论认为重复感染会出现更严重的临床结果。从目前病例来看,即便个别患者在重复感染时出现症状加重的倾向,这一比例也非常低。奥密克戎病毒致病力在减弱,不论是第一次感染,还是再感染,发生重症的概率都很低。