

“阳”了之后 合理饮食康复快

营养医生为市民支招:宜遵循“平衡膳食”模式,及时补充营养

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 石青青)感染新冠病毒后,饮食上要注意些什么?适合吃什么食物?近日,记者采访了厦门大学附属中山医院营养医生林立群,请她为市民支招。

林立群介绍,感染新冠后,如果食欲和吞咽未受明显影响,饮食仍推荐遵循“平衡膳食”的模式,做到食物多样化,保持良好的饮食习惯,日常按照需求酌情备好粗细粮、新鲜蔬果、畜禽肉奶蛋类。

许多人知道生病要清淡饮食,于是便只喝白粥,但光喝白粥并不能满足营养需求。与病毒做斗争,需要蛋白质、碳水化

合物、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维和水的通力合作,而白粥仅提供碳水化合物和水分,其他营养素少之又少。

林立群表示,如果已有发热、头疼、肌肉酸痛、咽喉肿痛、呕吐、腹泻等症状导致食欲、消化能力下降的,可在白粥的基础上加入奶、鸡蛋、南瓜,变为微甜的牛奶南瓜粥,也可加入蔬菜末、瘦肉末、鱼肉片、蛋、豆腐等做成咸粥;如果不喜喝粥,也可将白粥换成面条,细面条/面片首选,煮软烂即可;闽南人喜欢吃的疙瘩汤、锅边糊、扁食、面线糊等也兼具营养与好消化、易吞咽的特性。对于持续高烧、咽喉疼

痛难忍食不下咽的患者来说,温凉甚至是冰凉的易吞咽的食物都是不错的选择,如水果罐头、果泥、(蔬)果汁、豆腐脑、酸奶、奶昔、不加奶盖的奶茶、冰激凌、藕粉等,可以提供一定的营养物质。

需要注意的是,如果存在腹泻和呕吐症状,则需及时补充电解质,以免脱水。优选“补液盐”,成分剂量明确;也可自制电解质水,但需提醒的是,其矿物质(电解质)含量波动大,存在一定的安全隐患,如果有心功能不全、慢性肾病等基础疾病或腹泻、呕吐严重,建议就医,按医嘱补充水分和电解质。

“阳康”后,牙刷能继续用吗?

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 高莹)最近,有网友说,都“阳康”了,忘了更换牙刷,结果把自己又给感染了。还有网友表示,“阳”了以后洗澡会危害健康,这是真的吗?

厦门医学院附属第二医院感染科主任李淑珠建议,“阳康”后不必更换生活用品。一方面,奥密克戎在环境中的存活时间确实比原始毒株要长,但不过数天之久。另一方面,哪怕病毒再次感染了人体,也不用过于担忧,因为人体再次接触一模一样的病毒时,免疫细胞可以迅速产

生抗体。

李淑珠表示,市民朋友可以对生活用品进行高温消毒,用1000mg/L的含氯消毒液浸泡或者75%酒精擦拭后再用清水冲洗干净即可。

“阳”了能洗澡吗?李淑珠建议,如果正在发烧,且预计还会烧一段时间,最好不要洗澡。感染之后,免疫力低下,再去耗费体力不合适;此外,洗澡之后血管扩张,会丢失水分,也有着凉的风险,可能导致病程反复或延长。如觉得不舒服,可拿毛巾擦一擦身体,也可局部清洗。

健康科普

民生服务

暖心故事

严把质量关 保障“菜篮子”

晨报讯(记者 冯娜 叶子申 通讯员 林文坚)近日,不少市民反映买菜难、线上买菜送货慢等问题,厦门市场供应实际情况如何?记者从市商务局了解到,12月19日至25日,我市主要副食品供应量价平稳有序,贸易流通顺畅。其中,供应蔬菜14302吨、生猪19087头、家禽18.3万羽、蛋品1107.6吨、水产品3523吨,供应量及价格均平稳有序。

根据重点监测数据,我市15家农贸市场,商户总数为1969户,12月25日实际出摊1784户,出摊率达90.6%。因各家门店备货量存在差异,同时叠加需求量短时上涨,部分门店出现提前售空情况。

近期,我市居家人数增加,各大线上买菜平台订单量激增。面对市民高涨的买菜需求,我市各大平台积极破解市民“买菜难”问题。夏商集团相关负责人表示,目前,夏商所属各农副产品批发市场供应充足、品种丰富,批发价格平稳、



昨日,市民在超市选购生鲜产品。记者陈理杰摄

未出现明显波动,各市场运力未受影响。接下来,夏商将密切关注市场动态,根据实际情况及时调整调运力度,严把上市农产品质量安全关,切实保障市民“菜篮子”。

朴朴相关负责人表示,平台商品供应量充足,受订单量上涨及工作人员生病影响,平

台运力有所下降。目前,平台积极推出鼓励政策,招募临时人员补充运力,同时前期休假员工也陆续开始返岗,请广大顾客有序购买商品。

元初相关负责人表示,目前元初商品备货充足,受门店、仓储物流等一线工作人员身体抱恙等原因影响,上货、分拣速

度受到影响。同时,门店销量是平时的两倍以上,且早高峰明显,故出现门店下午或晚上缺货的现象。元初积极通过各渠道招募兼职人员,并增加各门店每日配送次数,蔬菜、猪肉、牛肉等产品备货量也已增至以往的两倍,请有需要的市民朋友按需采买。

多举措确保垃圾清运顺畅

晨报讯(记者 彭怡郡)近日,疫情防控政策调整,思明城建集团环卫工作站采取一系列举措,保障小区垃圾清运顺畅。

近期,居家感染者较多,生活垃圾增加,清扫保洁、收集转运压力较大。思明城建集团环卫工作站灵活调度人员支援,合

理调配人员作业范围,组建涵盖压缩车、仓棚车、机扫车、环卫工人的应急小队,保障重点区域,确保垃圾转运有序。

此外,思明城建集团针对目前疫情防控形势做好应急预案,为每位环卫工人储备了防疫物资,提供口罩、手套,守护环卫工

人的健康。

如果“阳”了,居家产生的垃圾应如何处理?除用酒精或消毒液喷洒消毒外,采用“鹅颈式封扎法”也是垃圾处理的有效方式。当盛装的医疗废物达到包装物或者容器的3/4时,可以采用“鹅颈式封扎法”。首先将装

好的塑料袋口按一个方向扭转成旋条状,再将扎紧的螺旋条状袋口对折重叠。之后,紧握已扭转部位进行封扎,形成“鹅颈结”。市环境卫生中心倡议,市民在投放垃圾前做好准确分类,让分类督导员、环卫工人不必开袋二次分拣,减少潜在危害。

海沧一家药店 拆零免费赠药

晨报讯(记者 许悦 通讯员 尤琦 苏虹)“谁有对乙酰氨基酚片?”12月24日晚,市民周先生在朋友的推荐下,联系到海沧区东孚街道马銮湾地铁社区平康大药房店长林建平,得到了寻觅已久的药。

林建平将店里仅有的30瓶共3000片对乙酰氨基酚片全部拆开,免费发放给确实发烧但家中又没有退烧药的居民朋友应急服用。“希望可以为更多真正有需要的人送去药片,大家都要快点好起来。”林建平说。

据介绍,12月中旬,林建平拉了一个微信群,附近的不少居民、需要退烧药的朋友纷纷进群。现在该群已有427人,在这里,群友的发声总能得到林建平的耐心解答。

“喉咙痛,吞咽口水都疼,吃什么药能好?”“体温一直保持38℃,只要物理降温就可以吗?”“低烧37.5℃,咳嗽、头晕,适合吃哪种药?”每天都有各式各样的咨询信息在群里跳动,只要有空,林建平都会出现尽可能为他们解答。

“吃完药,身体舒服多了,特别要感谢像小林(林建平)这样的好人,有了他们,整个社会会越来越好。”王阿姨告诉记者,女儿从海沧带回退烧药给她服用,心里暖暖的。

“我们让孕妇、儿童等特殊群体优先领药。”为保证更多特殊群体、居民朋友能够受益,林建平一边在群里为居民答疑解惑,一边不断联系供应商,希望大家多争取一些药。“想尽我所能,帮助有需要的人。”林建平说道。