在家休息 切忌躺着不动

医生提醒,新冠患者在居家治疗期间不要忽视预防血栓

晨报记者 曾昊然

最近,新冠患者选择居家“躺平”休息,以抵抗病毒。不过,医生提醒,新冠患者在居家治疗期间,不要忽视了对血栓的预防。

新冠患者的血栓发生率,相较正常情况下有所升高,这是为什么呢?复旦中山厦门医院血管外科专家王利新教授介绍,血栓通俗地说就是“血块”,它像塞子一样堵塞了身体各部位血管,导致相关脏器没有血液供应,会造成细胞突然死亡。新冠患者会出现发烧症状,身体很多水分会因皮肤表面蒸发及呼吸道蒸发加快而流失。这时,如果患者水分补充不足,会导致血液呈黏稠状态;加之服用退热药后,身体大量排汗,更容易形成血栓。血栓发生最常见的部位是下肢静脉,特别是长时间卧床的患者,下肢静脉血栓形成以后会造成腿肿,最可怕的是血栓脱落引起肺栓塞。

另外,新冠患者常会有全身肌肉酸痛、无力、昏昏欲睡等“躺平”状态,以至长时间卧床不动,血液流动速度变慢,血栓风险变得更大,尤其对平时有“三高”(高血压、高血糖、高血脂)的新冠患者来说更是如此。

当然,血栓本身也容易在当前季节出现。在低温寒冷刺激下,血管常呈现收缩状态,血液流动变得更加缓慢;特别是老人血管功能退化,不能及时应对低温刺激,血栓形成的风险成倍增加。

那么,新冠患者该如何应对血栓风险呢?王利新教授建议,首先,需要大量补充水分,建议补充淡盐水,有条件者可适量补充口服补液盐。一般情况下,人每天生理需水量为2500–3000毫升,可根据个人体重、体温等调整;体温大于37℃,患者可多补水,但应在医生指导下调整。

其次,新冠患者当然需要卧床休息,但不建议一直躺在床上,可在床上适当动一动手脚、翻翻身。身体允许的患者,下床走动走动,对康复也会很有帮助的。

需要特别提醒的是,新冠患者兼得血管外科慢性疾病,平时有抗血小板药、抗凝药物治疗,现在又确需与退烧药同时使用的,这时一定要在医生指导下进行药物调整。

健康科普

乱用连花清瘟或伤身

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 陈苹)一些人认为连花清瘟是中成药,哪怕没有症状,服用也没关系,但其实并非如此。厦门市儿童医院主管药师吴夏阳提醒,连花清瘟主要针对热毒袭肺引起发热或高热、恶寒、肌肉酸痛、鼻塞流涕、咳嗽、咽干咽痛等症状的人群,并不是新冠预防用药,健康状态下过分使用亦会引起机体阴阳失衡,反而不利于健康;所以使用过程中要辨证论治,谨遵医嘱,切忌盲目乱用。

吴夏阳表示,连花清瘟全方以清热解毒的寒凉药物为主,苦寒易损伤脾胃,可能会带来一系列胃肠道不良反应,尤其是空腹服用对胃肠道刺激更明显,可能引起胃痛、呕吐、腹泻等症状。此外,该药组方中含鱼腥草、薄荷脑等药材或其成方制剂均易导致过敏反应。

儿童脾胃功能尚未完全发育成熟,老年人脏器功能亦有不同程度的降低,这两类人群对药物的毒性都较为敏感。连花清瘟胶囊组方药味中寒凉药物较多,一般使用剂量不宜过大,凡脾胃虚寒、胃阴不足者应慎用,儿童及老年患者用药时一般应减量使用。同时,连花清瘟不适用于“恶寒重、发热轻”为主要症状的风寒感冒;高血压病、心脏病患者及运动员需谨慎使用;有肝病、糖尿病、肾病等慢性病患者应在医生或药师指导下服用。

暖心故事 民生服务

暖心互助 传递同安温度

晨报讯(记者 林燕萍)一幕幕暖心互助场景,传递着同安温度。近日,同安区多家药店主动向市民免费提供退烧药物,以解患者的燃眉之急。此外,一些“共享药箱”正式开设,布置到多个志愿服务驿站供居民选用。

药店赠药 收获居民点赞

26日晚,为给怀孕的老婆备上孕妇专用退烧药,同安区静善义工协会会长戴金财紧急在微信朋友圈求助。在朋友推荐下,戴金财加上了同安七兴健康药业老板娘邓丽芳的微信;但令他“震惊”的是,邓丽芳不仅表示“退烧药不卖”,还要免费送5颗退烧药给他。这份及时的帮助,让戴金财感激不尽,他告诉记者:“对需要的居民而言,这些药都是‘及时雨’!”邓丽芳则向记者直言:“药品数量有限,我只想尽点绵薄之力。”最近,她将店里的退烧药拆分开,按每包5颗的量专门提供给急需用药的孕妇或孩子。

“如果买不到退烧药,可以来我们药店免费领取一份退烧药。”近日,鑫裕安大药房负责人郑炳裕连续发三条朋友圈,告知居民可前往药店免费领取布洛芬、扑感敏等退烧药,并通过号召朋友转发的方式传播开来。郑炳裕告诉记者:“朋友圈一发,附近有需求的居民都来领取,已赠送近200份药品。目前药品已发完,正紧急调集货源,货到后将继续提供给有需要的居民。”

莲福堂药店祥和一里店也为周边居民免费提供药品双氯芬酸钠缓释片。27日上午10时许,记者看到,不断有居民前去该药店领药,工作人员送完药还耐心叮嘱用药方式和注意事项。家住祥平地铁社区的苏先生告诉记者,这样的善举对居民来说非常及时,领完药后,他还把消息发到了小区群。

5个驿站布置“共享药箱”

近日,银城药店经理陈艺芳对接同安区东山民俗文化志愿者协会会长刘志勇,捐赠5个“共享药箱”,布置到各志愿服务驿站,为有需求的居民就近提供药品。

“希望通过这点微薄之力,能让大家在这个冬天里感受到一丝温暖。”陈艺芳介绍,根据不同群体需求,“共享药箱”配备了复方对乙酰氨基酚片、阿莫西林胶囊等药品及酒精、口罩等防疫物资。她将与协会实时沟通,及时为“共享药箱”补充药物。相关药店还为各驿站志愿者开展药品知识科普培训,以便让志愿者及时为居民提供帮助。

刘志勇告诉记者,5个“共享药箱”于28日下午正式开设,分别布置到西安、同新、城西、梅山、影视城等5个志愿服务驿站。“除了银城药店,同安附大医院也捐赠了一批药品。商家积极出力,让银城处处充满温暖,希望药品充足的居民也能参与其中,将多余的药品分享给急需的居民。”刘志勇说。

厦门市总工会工作人员慰问快递小哥。

“工会红”慰问一线职工

晨报讯(记者 彭怡郡 通讯员 李菁)昨日,市总工会启动“工会红 暖心间”2023年两节送温暖活动暨“温暖快递小哥 工会在行动”专项慰问活动,为邮政快递员代表送上“工会红”围巾和防疫礼包。接下来,市总工会工作人员还将深入快递营业站点、工会爱心驿站等,走访了解快递小哥工作、健康情况,并联合红十字会、工商银行等爱心机构为快递一线人员送上爱心。

据了解,市总工会将安排410万“两节”送温暖资金,重点慰问明年元旦春节期间坚守防疫保供岗位、在重点工程重大项目重大活动中作出突出贡献的一线职工,以及受疫情影响的困难企业和困难职工。市总工会还将推出外来职工“平安返厦”交通补助活动、春节期间工会卡满减活动、非公企业春节期间坚守岗位外来职工“送年货”活动等暖心举措。