

解惑舒心,享受春光

新冠肺炎疫情暴发以来,民众非常关注疫情进展,有人心生担忧甚至恐惧,甚至还有人总认为自己很可能感染了新冠肺炎。

笔者梳理了常见困惑,希望帮助大众“舒心”战疫情。



刘飞

最近有调查显示,新冠肺炎疫情暴发以来,近80%的民众非常关注疫情进展,其中,保持乐观的人并不多,不少人心生担忧甚至恐惧,甚至还有人总认为自己很可能感染了新冠肺炎。疫情期间,心理问题同样需要被重视。笔者所在的上海市同济医院心身科是上海市精神医学临床重点专科、上海市心身医学重要薄弱学科,连日来更是接到大量线上线下的求助和求诊。笔者梳理了常见困惑,希望帮助大众“舒心”战疫情。

困惑1

“我是不是感染了新冠肺炎?”

这是线上问诊“出镜率”最高的问题。此次疫情暴发后,不少市民开始“家里蹲”,而刷屏疫情报道成了生活中的重点。关于疫情的一切消息,无论真假,大多数市民都选择宁可信其有,继而投入了过多的注意力关注疫情。

由于大多数新冠肺炎的患病表现并不严重,也不算特别明显,不少市民偶有干咳、打喷嚏、口干咽痛的情况,就开始怀疑起自己是否被感染。这种情况正常吗?

其实心理学认为,在灾难面前出现恐惧和焦虑是正常应激反应,会带来心悸、气急、易怒、烦躁不安、周

身不适甚至情绪失控等问题。一个比较简单的识别方法,就是首先排查身边是否有更明确的诱因导致了不适,例如空气不够流通或饮水不足等,然后想想自己在注意力集中于某件事时,是否也有明显的不适症状,进而推断自己是不是过度紧张了。总而言之,我们的建议是:首先要稳定情绪,仔细观察症状与新冠肺炎是否符合,身体不适,正常就诊;其次控制行为,转移注意力,有“疑病状态”要认真对待,可以主动寻求心理援助。

困惑2

“最近睡不好!”

在门诊许多配药的患者提到自己的睡眠出了问题,追问其是否对疫情存在明显的焦虑担心,患者回答是否定的。再深究其原因,就会发现,患者失眠的主因在于新冠肺炎疫情暴发后,外出减少,躺着刷屏时间变长,作息规律打乱。

这种情况下,我们建议不必要立刻用药或急于增加原来的改善睡眠药物的剂量,而应以改变生活方式和调节作息为主。

医生们通常会努力帮助患者认识到睡眠问题的根源,减轻睡前焦虑,减少卧床时间,以更饱满、丰富的状态充实生活。

此外,非常时期,我们也要“管住手”,不要时时捏着手机,一定控制

刷屏时间,不妨腾出更多时间依偎在家的港湾里,与最亲近的人共同度过“疫”时光。

此前,方舱医院里不少轻症新冠肺炎患者就是榜样,面对身患新冠肺炎的事实,他们选择用乐观积极的状态应对,病魔可以打倒我的肉体,但不能击垮我的心,他们自发组织跳广场舞,借阅读书籍学习,甚至还谈起了恋爱,双方父母还在方舱里见了面。治疗结束后出院后,不知有多少新人因祸得福,喜结良缘呢。

困惑3

“老毛病感觉又发作了!”

门诊中,部分患者情绪出现了波动,前来寻求帮助。对有焦虑和抑郁病史的人来说,在应激事件面前,他们是发作的高危人群。例如有位老年女性曾患焦虑症,经系统治疗后治愈,近十年未服药都保持着情绪稳定,但一周前因为担心病毒感染,出现紧张、焦虑的情况。还有的患者因为在疫情期间患上普通感冒,过度担心,引发焦虑,难以自我调节,已停药的她不得不再次治疗。

特殊时期,针对患者病情的变化,医生会以个体化调整为原则,重视人文和环境因素,重视心理调整,探讨生活方式调整,并非所有出现焦虑抑郁病情波动的患者都会增加药量或再次开始服药。比如,我们遇到过一名

老年抑郁症患者,已服用足量的抗抑郁药,最近出现悲观情绪,认为疫情越来越严重看不到希望。问其原因,原来是陪伴她的保姆近期无法返沪,孤独导致了老人病情波动。这时,子女等家人增加对老人的陪伴,打消其孤独感才是解决问题的关键。

困惑4

“医院最危险,不能去!”

不论是首诊,还是复诊,人们常都有这样的疑虑,万一去医院看病,没病却被感染了,岂不是很倒霉,尤其不少患者打听到就诊医院已有确诊病例,索性就拖延或断药。对此,我们的建议是,任何情况下延误或中断原有治疗都是不可取的。疫情之下,担心、疑虑是正常的,但科学防护才是硬道理,担心并不能解决问题,反而会造成不良后果。作为个人,应牢记防范原则,提高防护水平。疫情以来,各大医院都已启动应急预案,从进入医院时的体温筛查,到门诊限流,再到消毒防疫,每一个环节都在保障就诊患者和医务人员的安全。要坚定信心,科学防控,精准治疗,我们终会战胜疫情;及时就诊,情绪问题也会早日得到解决。最后预祝各位读者迎春踏来,享愉悦心情。

(作者为上海市同济医院精神医学科医生)

疫苗接种有序恢复,带娃出门牢记12字

张婷

国家卫健委办公厅日前印发《关于统筹做好新冠肺炎疫情防控全面有序开展预防接种工作的通知》,各地正常的预防接种正全面有序恢复。对稚嫩的小宝宝,是否能前往社区接种疫苗了?哪些疫苗“拖不得”?出门去医院,如何给宝宝撑起一把抵抗新冠肺炎的“保护伞”?

首先回答下最近家长比较集中的一条问题——小儿腹泻很常见,被轮状病毒感染就会有腹泻,而被新冠病毒感染,也会有腹泻表现,两个腹泻“傻傻分不清”,怎么办?要知道,新冠肺炎具有强烈的流行病地区大流行特征,轮状病毒虽然是传染病,季节性会更明显,如果孩子根本没有去过疫区,或没有接触过疫区的人,不需要恐慌。

其次,我们来看一组数据:腹泻病是造成5岁以下儿童死亡的第二大死因,全球每年约17亿例儿童期腹泻病,每年约有52.5万名5岁以下儿童死于腹泻病。腹泻又分为感染性腹泻和非感染性腹泻,其中90%以上的感染性腹泻由病毒引起,而轮状病毒感染占比超过90%。据世卫组织估计,2013年全球5岁以下儿童中,约22万死于轮状病毒感染,占所有腹泻致死原因的37%。接种疫苗是预防轮状病毒感染的最佳手段。6月龄-2岁是轮状病毒腹泻的高发年龄,且年龄越小,病情可能会越严重。世卫组织建议,应从宝宝6周龄开始尽早接种轮状病毒疫苗,早接种早保护。

那么,现阶段要不要去医院接种疫苗呢?其实,像上海市的小朋友都有一张绿色的疫苗接种本,从现在开始,疫苗接种都逐步恢复了,所以按照本子“时间表”去社区接种点做好预约,可以按时接种,没必要因为怕新冠,连接种都不接种了。因为轮状病毒相关疫苗接种是有窗口期的,就是出生后6周到12周之内必须完成第一次接种,所以这个窗口期希望家长不要错过,之后规

则接种即可。疫情警报尚未解除,家长比较害怕去公共场所,心情可以理解,但就上海目前的疫情看,实在没必要恐慌过度,建议保证孩子正常的预防接种。为预防孩子被各类病毒“侵扰”,还有很多疫苗要在孩子出生后8个月之内全部要接种掉,比如卡介苗、乙肝病毒、百日咳、麻腮风、脊髓灰质炎等。在预防接种时,也请爸爸妈妈们放心,有些是可以合并接种的,社区接种的医生都会告诉大家哪些疫苗可以合并接种,可以减少前往医院的次数。

疫情期间,闭门不出并不现实,家长应如何帮助孩子更好预防新冠病毒呢?不妨牢记“12个字”——勤洗手、戴口罩、少去公共场所。这样可以大大避免新冠病毒感染的可能性。因为传染病是要有一个发生链条的,主要是三点:传染源、传播途径和易感人群,要三个环节都有才能成立。切断传播途径的好方法就是洗手。洗手后,你可能被污染的手不会把病毒带给自己;而戴口罩就隔绝了一些病毒接触的机会。最后,少去公共场所。由此,可以尽最大可能避免被感染。

通过这次新冠疫情,我们也要善于把坏事变成好事,其中一个变好事的方面,就是对全民公共卫生观念的提升,通过疫情,我们知道传染病是怎么回事,什么叫密切接触传播,什么叫飞沫传播,到哪里都注意了手卫生,咳嗽打喷嚏,用手或肘部遮住口鼻,希望这些社交礼仪从此能延续下去。

同时提醒大家,春季万物复苏,也是疾病多发季节,过敏性疾病尤其多,如果已经知道孩子是过敏体质,且有呼吸道过敏的情况,就要少去公园或花开得很茂盛的地方,因为花有花粉,它就会播散。此外,春季传染病还有水痘、手足口病,对所有传染病,还是牢记12字:少去公共场所,手卫生,戴口罩。

(作者为上海市儿童医院消化感染科主任、上海市医学会儿科专科分会感染学组组长)



不让血糖在特殊时期忽高忽低

杨华

新型冠状病毒肺炎疫情影响以来,已公布的数据显示,重症、死亡病例大部分是合并多种基础疾病的老年患者,糖尿病就是常见的基础疾病。疫情期间,很多糖尿病患者减少了外出就诊频次和户外活动时间,控制血糖策略也应有所调整,做好自我调护,防止感染,防止并发症,提高生活质量。

【合理饮食】疫情期间,人们不仅仅是户外活动少了,饮食上可能也会过量,容易导致血糖升高。一般我们建议患者空腹血糖控制在7mmol/L以下,非空腹血糖控制在10mmol/L以下。老人适当放宽,但空腹也不能超过10mmol/L,糖尿病患者居家活动减少,尤其需要定时、定量饮食。

【规律运动】一般要求一周做5次运动,每次30分钟以上的中等强度运动。疫情期间,可以做些居家运动,如原地踏步、广播操、健身操、太极拳。如果所在小区比较空旷,也可在人员较少时出去散步,家里有跑步机等健身器材的,可以适当运动30分钟。有些合并有冠心病、脑梗的患者,可尽量做些力所能及的活动,5分钟到10分钟都可以。我们要求的是中等强度运动,中等强度的概念,就是可以说话,但不能唱歌的程度。

【按医嘱规范用药】千万不要因为血糖控制得好了,自行减停药。

【坚持血糖监测】测血糖是非常重要的,它可以让你了解血糖的情况,同时还有帮助控制饮食的作用。一旦发现血糖明显升高,需要及时就医,以免急性并发症的发生。



对口服降糖药的患者,建议血糖每周测2-4次,可选取空腹血糖和三餐后两小时的血糖。如果是一天打两次胰岛素的患者,建议每天测空腹和晚餐前的血糖;一天打一针长效胰岛素的,需要测每天早上空腹的血糖。

【糖尿病综合管理】除测血糖,还要测血压,因为糖尿病患者大多还伴有高血压、冠心病等,在居家的情况下最好能每天测量血压。

【警惕急性并发症】这对老年人特别重要,家人如果发现老人表

情淡漠了,甚至昏昏欲睡,或有恶心、呕吐、腹痛,就一定要监测血糖,如果血糖很高就可能患有糖尿病酮症酸中毒,或是高渗昏迷等急性并发症出现,需要立即就医。

【注意个人卫生】做好个人防护,戴口罩,勤洗手,避免去人群多的地方,人与人之间保持距离。

总之,对新冠肺炎疫情,我们要重视,但不要恐慌,希望广大糖尿病患者能够放松心情,科学防控。(作者为上海中医药大学附属龙华医院内分泌科主任、主任医师)

爱国卫生运动月,上海市健康促进中心发布自我防护六要点

周增丁 卞冬生

随着复工复产有序推进,人群流动恢复常态,同时境外输入病例不断增加,新冠肺炎传播风险依然存在。上海市健康促进中心对公众发布自我防护六要点提示——

- 1、仍提倡不扎堆,与人保持社交距离。现阶段还是避免去人员聚集的场所,不组织或参加广场舞、合唱、打牌等聚集活动;与人交谈、排队、候车时尽量保持一定距离。
- 2、科学佩戴口罩。在户外人少处步行、骑行或锻炼时,可不戴口罩,如遇来人,应主动保持一定距离;进入人群密集场所、搭乘公共交通工具和电梯、去医疗机构就医记得佩戴口罩;有发热、鼻塞、咳嗽、流涕等状况者应主动佩戴口罩。
- 3、保持良好生活习惯。勤洗手,注意咳嗽和打喷嚏礼仪;不随地吐痰、不揉眼、鼻,合餐注意使用公筷公勺;规律生活不熬夜,营养均衡定时吃。
- 4、加强室内、车内通风。办公场所和居家每天至少通风2次,每次不少于30分钟,要确保室内外空气的充分流通;搭乘公交或出租车,也应适当开窗通风。
- 5、适当开展户外运动。在人少空旷的场地,可进行健步走、做操、羽毛球等单人或非近距离接触的运动;尽量不开展篮球、足球等有肢体接触的群体性运动;控制运动量和运动强度,循序渐进,避免运动伤害。
- 6、公共场所注意健康细节。外出游玩、就餐,尽量提前预约或了解售票流程,避开客流高峰,减少等候时间;准备好健康码,配合管理方查验和测量体温,选择通风良好的场所和位置;付款时首选电子支付,减少使用现金。

逆水行舟用力撑,一篙松劲退千寻。上海市健康促进中心向广大市民呼吁,疫情尚未结束,防控仍要坚持,共同努力,不获全胜绝不收兵。

自热食品如何避免安全隐患?

周增丁 卞冬生

在部队或户外运动等受限条件下,自热食品本是“吃上一口热饭”最简单的方式,如今随着生活节奏加快,自热食品步入日常生活,其便捷的优点颇受都市人欢迎。问题是,自热方便食品引发火灾的报道也偶有发生,自热食品的安全健康隐患值得关注。

自热食品是一类不依赖电、火等能源,只需适度冷水就能随时随地“烫或煮”出能食用的食物。自热食品包装盒内带有独立的发热包,其主要成分有:焙烧硅藻土、铁粉、铝粉、焦炭粉、活性炭、盐、生石灰、碳酸钠等。遇水后,石灰发热包中含有的氧化钙(又称生石灰)转化成氢氧化钙(又称熟石灰)的同时就会释放热能,可在3-5秒种内即升温至150℃以上,产生的蒸汽温度可高达200℃,最长保温时间可维持2-3小时,从而很容易煮熟食物。加热过程中的安全隐患也随之而来。

第一,是自热包装袋有破损时,会很危险。自热食品的加热包都是采用密封包装材料封装,以确保外加水以非常缓慢的速度与包内生石灰接触,从而将产热温度控制在合适区间。如果自热包装袋有破损,外加水就会和自热包内生石灰充分接触,短时间内发生剧烈的化学反应,大量产热及产生大量蒸汽,造成自热食品包装瞬间膨胀,甚至可能引起爆炸导致高热物质溅至人体表面,引起不同程度的灼伤、烫伤。

第二,加热过程中,食品盒外部也会出现高温,此时需避免接触食品盒,避免在不耐高温桌、台及器皿上制作自热食品,尤其要避免放置在小儿可触及的地方。第三,在开始加热前,要对饭盒上

面的出气孔进行仔细检查,让它处于打开状态,而不能像泡方便面一样,习惯性地放在上面压重物。否则在密闭空间里,生石灰和水发生剧烈化学反应产热、产汽,可能会引发爆炸。

尤其要提醒的是,自热食品加热包严禁使用明火、电器(微波炉、烤箱、烤炉)直接加热,以上操作均有发生爆炸风险。

第四,自热食品一般在寒冷季节畅销,多人聚餐、多种自热食品同时加热时,会瞬间产生、释放大量一氧化碳,人多且密闭的空间里,有发生一氧化碳中毒的危险。

总结来说,建议大家:◆购买正规厂商生产的自热食品,注意保质期;◆严格按说明书操作,检查自热袋是否完好无损,加热过程中保持透气孔通畅;◆自热食品加热时应与易燃易爆物品、不耐高温物品隔离,最好是在隔热垫上加热,避免意外发生;◆自热食品携带过程中尽量和水隔离,另外,自热食品属于航空管制物品,严禁携带上飞机;◆儿童、老年人等需要在成年人监护下制作食用自热食品。

营养师提醒:自热食品食材搭配单一、过度加工以及高油高盐的特征,也让它不那么健康,除了期待更多自热食品中,增加豆制品、乳制品、海产品、坚果和菌类等更丰富的食材外,我们也希望提醒大众:自热方便食品偶尔应急可以,日常还应以摄入新鲜天然的食物为主,用自热食品取代一日三餐尤其不可取,对身体存在肥胖、高血压、高血脂等慢性病患者更是如此。

(作者均为上海交通大学医学院附属瑞金医院医生,其中周增丁为灼伤科医生,卞冬生为营养科医生)