

新冠康复患者核酸复阳有无传染性？7天居家健康监测要注意什么？

新冠患者康复后在生活、就业等方面收到“另眼相看”，甚至还有不少人谈“方舱”色变。那么万一新冠感染复发，旁边人是否因此遭殃？无症状和轻症患者出院回家，需要怎么做好健康管理？国内外研究结果一致证明核酸复阳者没有传染性。居家管理者需要注意休息，规律作息，保持良好的营养和精神状态，自行监测体温，关注有无新发症状。来看复旦大学附属中山医院感染病科、医院感染管理科主任胡必杰教授的更多解答。

问：万一新冠感染复发，旁边人是否因此遭殃？

这个问题，2年前就受到医学界广泛关注和重视。

围绕核酸复阳、是否为新冠复发、是否为再感染、复阳者是否有传染性等议题，国内外进行大量深入研究。文献资料显示，国内外的新冠核酸检测有不同程度的复阳率。

对于这个现象，容易引起一定的担忧。然而事实上，我们发现这些冠以复阳或复发的新冠康复者，并没有引起周围人群的感染或传染。

科技工作者对这些复阳的人群进行研究，一是采集鼻咽、咽喉和肛拭子等标本进行病毒培养，结果均未培养到病毒；二是对复阳的样本进行基因测序，没测到完整的病毒序列，提示这些核酸复阳的标本，其实是病毒的核酸片段。

换言之，是死病毒，没有传染性。

国内外的研究结果是一致的，证明核酸复阳者没有传染性。

问：无症状和轻症患者出院回家，需要怎么做好健康管理？

按照国家卫健委发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(第九版)》的要求，对于符合出院标准的人解除隔离管理或出院后继续进行7天居家健康监测。

也就是说，曾经的感染者出院后可以在自己家中进行居家健康监测。

首先，邻居们不要担心。这些出院患者体内的病毒已经转阴，即使有部分“复阳”，体内也不存在活的病毒。

“复阳”是因为检测到了病毒的“尸体”，并没有传染性，根据疾控专家研究，目前还未观察到造成传播的案例，家人和社区不必

为此担忧，更不要歧视。

其次，出院前，医院会根据规定对相关物品和环境进行终末消毒，包括对出院患者的各种个人物品消毒；使用过的一次性用品、生活垃圾和废弃物会作为医疗废弃物处理。

所以不必担心随身物品“藏毒”。

当然最重要的是居家管理者本人生活中需要注意的问题。

居家管理者有条件的话最好单独居住，如果与家庭成员同住，本人最好能单独住在一间通风良好、最好带独立卫生间的房间，日常生活尽量在房间内解决，饮食分餐，注意手卫生，尽量避免与家人的近距离密切接触，且不要外出；若因为不可抗力必须外出时，需要经所在社区管理人员批准和安排。

而对于家庭成员来说，如果因必要原因与居家管理者共处一室时，要规范戴口罩并及时更换，并尽量避免直接接触。

直接接触或离开其房间后，要做好手卫生。同时需要保持房屋整体的通风和清洁。病毒感染后可能会有些疲惫，乏力的症状，出院后仍然存在。居家管理者需要



注意休息，规律作息，保持良好的营养和精神状态；可自行监测体温，关注有无新发症状，如有发热咳嗽等症状，及时向社区管理人员汇报。

居家管理者用过的物品如纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾应及时清理。在日常环境中的干燥物品表面，病毒无法长时间存活。因此，居家管理者的生活垃圾可以装入牢固完好的塑料垃圾袋内，每日一袋，扎紧密封，2-3天后丢弃。

身上经常青一块紫一块的？背后的原因了解下……



很多人都有过这样的经历，身上突然会出现一些淤青，尤其夏天，这些淤青，一般不疼也不痒，过几天就自然消退了！

很多人比较疑惑这些淤青究竟是怎么来的？

会不会是某些疾病引起的呢？

一起来看看~

淤青是怎么形成的？

这些淤青在医学上叫做“瘀斑”，再直白一点讲，它就是皮下出血，一个磕碰，一个揉捏，一个猛地拉扯，都会造成皮肤的毛细血管破损。血液从毛细血管到皮下组织，你会发现伤在不同的时间呈现不一样的颜色，棕

黄的、青的、紫的……

然而，有人说：我并没有感觉磕着碰着呢，怎么也被“淤青”了？

1、毛细血管天生“嘎嘣脆”

每个人的毛细血管脆弱程度不一样，有的人几乎没有明显磕碰的感觉，皮肤就会有青紫块出现。

毛细血管：你这么说我，我不要脸面的吗？

没办法，有人天生如此，血管壁功能异常。

2、血小板不足

如果你知道血小板是干什么的，你就能

想明白这个“淤青”是怎么回事了。

血小板：血管收缩要靠我，血管损伤修复我来做

血小板是一个特别团结的群体，当血管某处受到破损，那血小板会“前赴后继”地到“伤处”进行修复工作。

如果血小板缺乏，那修复将不能及时完成，你想血液是不是很容易向皮下组织渗出啊，那有淤青也不足为怪了。

生活中，如果叶酸缺乏、B12缺乏都会阻碍血小板生成，使用一些青霉素、头孢也会破坏血小板。

3、凝血因子缺乏

说到凝血因子，人体血液中共有14种，各自都有不同的编号，它们平时都是非活化状态。

当血管出现破损，凝血因子立即就有了反应。它们会一级一级“联络”，“沉睡中”的因子会成千百倍地被“唤醒”，不断放大凝血效果。

有一个维生素和凝血因子关系密切，那就是维生素K。如果有的人维生素K缺乏(吸收不良或摄入不足)，那可能会对凝血因子合成有影响。

当然，身上无故经常出现淤青，建议去医院做个血液方面的检查，排除凝血功能异常、血小板异常。

出现淤青怎么办？

一般来说，磕碰留下的淤青会在2周左右被人体完全吸收。

如果你觉得两周时间太长，可以通过前期冷敷(伤后一天之内)，后期热敷等方法加快吸收进度。但其他民间疗法，诸如穿刺放血、拔罐等都有不小的风险，切勿尝试。

淤青的轻易出现是一个信号，至少能让

我们提高警惕，及时看医生。通过检查医生一般都能找到产生淤青的根源，从而对症下药，避免更严重的情况。

这些情况，要警惕！

很多电视剧会把淤青、流鼻血之类的症状作为绝症的引子，但现实生活中这种情况发生的几率真的很低。

当你发现淤青时，可以通过这4个步骤判断要不要去医院：

回忆：是否有碰撞过；

再回忆：是否近期有频繁发生淤青现象，是否服用特殊的药物；

观察：淤青的大小、形状、部位、分布等特点；

再观察：除了淤青，是否有其他不适症状。

如果在观察过程中，你发现除了淤青还有以下情况，就一定要提高警惕，及时去医院：

时间短，部位多，范围大：短时间内出现多处乌青，或是乌青范围逐渐扩大，难以吸收；

伴有其他不适症状：发热、关节疼痛、皮肤瘙痒、腹痛、血尿、大便发黑、鼻出血、头晕乏力、皮肤发黄等；

小时候发生过且有家族史：少年儿童自幼出现轻伤后大片乌青或皮下出血，且亲戚中有同样情况，要当心是血友病；

长期吃预防血栓的药物：很多心血管疾病的患者服用此类药物，例如阿司匹林、华法林、氯吡格雷等，而这些药物都存在一定的出血风险。如果服药期间特别容易出现淤青，建议请医生判断是否需要调整。

人生难免磕磕碰碰，我们不怕淤青，但也不要轻视它！

痛经就去坐石墩？不不不，有效方法看这里

近日，西安一女子称自己偶然情况下坐了40度高温下的石墩子，竟然治好了多年痛经。

瞬间引来不少女性的跟风，这到底有没有科学依据呢？

医生认为，这是有一定科学依据的。因为石墩子在太阳下暴晒，温度变高，痛经的女性在接触到石墩子后，高温会刺激子宫血管的舒张，从而缓解痛经。这其实就跟经期在肚子上贴个暖贴，或是数个热水袋原理一样。

痛经时坐石墩不可取

不过，并不建议痛经的女性去尝试坐石墩子。夏季，大多数女性穿着清凉单薄，高温下的石墩子表面温度可达六七十摄氏度，或许能够一定程度上缓解痛经，但极有可能导致皮肤烫伤，得不偿失。

其次，女性阴道由于长期有白带等分泌物而处于半湿润状态，虽然会滋生细菌，但日常清理即可。石墩的高温会使得上游的热气携带着细菌进入体内，可能引发尿路感染，更严重的则会导致盆腔炎。

缓解痛经的方法

熏烧艾条

女性在痛经的时候，可以在医院或者药

房中购买艾条，在进行点燃之后，患者平躺，在肚脐5cm之上，进行熏烧。在熏烧的过程中，要注意不要过烫，并且不要局限在一个地方，而应该围绕肚脐进行熏烧，时间大约在10min左右。在进行熏烧艾条之后，女性会感到痛经状况有一定改善，但是需要注意的是，避免艾条太近，导致烫伤。

热敷腹部

女性可以在痛经的时候，将暖水袋或者暖手宝放置在下腹部进行热敷，在一定时间之后，便可以感到疼痛感有所缓解。并且在进行热敷的同时，进行一些适当的按摩也可以达到减轻疼痛的效果。

避免食用辛辣食物和冷饮

当女性在月经期，一定要避免食用刺激辛辣的食物和冷饮，并且要注意的是，不要饮酒，防止受到刺激，从而加重女性痛经的情况，或者引起女性痛经。

补充矿物质

钙、钾及镁矿物质也能帮助缓解痛经。专家发现，服用钙质的女性，较未服用者很少发生痛经。镁也很重要，因为它帮助身体有效吸收钙。不妨在月经前夕及期间增加钙及镁的摄入量。

进行适量运动



平时适当运动，以增强体质。研究发现平时有运动习惯的女性，痛经的情况会减少。痛经的时候，适当的运动可以让身体发热，进而缓解痛经。

日常调理

轻微的痛经症状可以通过日常生活中的调理来解决，但若是严重的痛经，需要就医诊治。