

感染新冠病毒以后该吃什么？

“感染新冠以后该吃什么？”“防疫期间怎样饮食才能增强抵抗力？”最近不少人对此非常担忧，很多人纷纷开始囤药囤保健品，其实不必恐慌。

北京市卫健委近期发布《新冠病毒阳性感染者居家康复实用手册（第一版）》指出阳性感染者居家生活期间要注意能量补充，每天摄入谷薯类食物 250g-400g，包括大米、面粉、杂粮等。同时要保证蛋白质摄入，每天摄入优质蛋白质类食物 150g-200g，如瘦肉、鱼、虾、蛋、大豆等，尽量保证每天一个鸡蛋，300 克的奶及奶制品。此外，要摄入必需脂肪酸，通过多种烹调植物油增加必需脂肪酸的摄入，特别是富含单不饱和脂肪酸的植物油。还要多吃新鲜蔬菜和水果，蔬菜每天摄入 500g 以上，水果每天摄入 200g-350g，多选深色蔬菜。

感染前期

大部分患者会出现嗓子疼、低烧的症状，饮食上建议多喝水，每天 6-8 杯水，少量多次；补充维生素 C，饮食质量不太高的患者可以选择补充多种营养素，但要适量。出现咽痛症状可以适当吃冰淇淋缓解。

感染中期

多数患者食不下咽、持续高烧、浑身疼痛；建议多吃果蔬、淀粉类食物，不建议吃蛋白粉！感



染中期患者发热、嗓子疼吃不下东西时，建议流质或半流质膳食，例如：粥、果蔬汁、豆浆、牛奶、酸奶等。

这里不得不提最近被一抢而空的黄桃罐头了，能不能吃呢？能，不过任何甜味的水果罐头都可以食用，含糖饮料也可以、蜂蜜也可以，只要你没有血糖问题。因为水果罐头大多是凉的，且罐头里的果肉大多是软的，不会造成吞咽过程中的不适，进食舒适度很高。且有助于补充能量，发热时能量消耗比较大，带糖的食物可以快速补充能量，且给人愉悦感。高热状态下，首选果蔬和淀粉类食物，大量补充蛋白质可能会增加肝肾负担，其次蛋白质热效应较大，吃了会增加身体散热负担，不利于降温。

友情提示：黄桃罐头等高糖食物仅限于在高热、咽痛、吞咽困难期间作为能量来源，症状缓解后及时恢复成正常饮食。且以上食物没有治疗新冠的效果，请勿“玄化”。

如果患者正常饮食无法足量提供每日所需能量，建议及时补充特医食品，避免患者出现营养不良，让免疫系统有足够的时间、足够的能力打败病毒。

感染后期

患者可能出现嗅觉减弱或短暂丧失，建议吃些咸味的东西，或在食物中添加辣椒、柠檬汁等，随着身体恢复，及时补充蛋白质以及主食。

重要提醒：感染期间吞咽不怎么受影响以及食欲恢复的患者并不需要“大补”，正常饮食即可，具体可以参照中国居民平衡膳食宝塔 2022 版。

文/徐莉

关于孕产妇如何应对新冠？你需要知道的

随着病毒变种奥密克戎致病性降低，国家卫健委公布“新十条”，放松疫情的管控成为大势所趋，奥密克戎虽然致病性弱，但是传播能力却很强。作为特殊人群，孕产妇确实需要格外注意防护。不过大家不必过度惊慌，今天就孕产妇都关心的几个问题，给大家解答一下。

孕产妇与普通相比是否更易感染新冠？

从目前的资料来看，孕期女性感染新冠的风险不会增加。新型冠状病毒的主要传播方式有两种：

- ①说话、咳嗽时产生的飞沫经呼吸道传播；
- ②病毒通过手部接触，再经揉眼睛、抠鼻子、摸嘴巴等行为造成的接触传播。

孕期女性的呼吸系统并没出现易感性增加的病理生理改变，也不存在“孕产妇免疫力更差，更容易感染”的科学依据。

需要注意的是：年龄较大、超重或已经患有高血压和糖尿病等病症的孕妇，感染新冠后，妊娠并发症的概率会升高。孕妇及其身边的人必须采取预防措施，保护自己免受新冠病毒的影响。

孕产妇如何预防新冠病毒？

1. 在国外孕妇可通过接种疫苗进行预防，但在国内尚未开展。
2. 保持自己和他人之间的距离，避免去拥挤的地方。
3. 保持房间通风良好。
4. 佩戴口罩。
5. 勤洗手。咳嗽或打喷嚏时，用弯曲的手肘或纸巾遮住口鼻，然后立即处理用过的纸巾。
6. 如果发烧、咳嗽或呼吸困难，应早就医。
7. 定期产检，产检时做好防护措施。

是否需要做定期产检，如何做好防护？

孕期定期产检，是确保胎儿健康成长的关键。对于孕产妇来说，去医院常规产检是必须的，去做定期产检时，宝妈们应该注意以下几点：

1. 提前网上预约挂号，避免等候时间过长。
2. 出行建议自驾，可以选择网约车或出租车，避免乘坐

- 公共交通工具。
3. 减少在医院停留的时间。
4. 全程与他人保持一米间隔。
5. 全程佩戴医用外科口罩或者 N95。
6. 避免用手揉眼、抠鼻、吃东西。
7. 注意手卫生，可以带手套。
8. 平时做好健康监测。孕产妇需注意自身体温、心率、血压三项监测。孕晚期还需要

8. 如果家里有两处居所，最好分开居住。

如果一位待产妈妈感染了新冠病毒，是不是分娩一定要选择剖腹产？

对于感染新冠病毒的产妇，阴道分娩相对比较安全，在做好防护的情况下，如果没有其他的剖宫产指征，不建议盲目采用剖宫产来减少母婴的垂直传播。如果合并新冠重症肺炎，心肺功能受到影响，出现缺氧等情况则需要剖宫产。



关注胎动情况，每天监测 1 小时，每小时应有 3 次以上胎动。

孕产妇感染新冠是否会传染给胎儿？

从目前已有的临床数据来看，母婴垂直传播率是非常低的。因为母体的胎盘就如同一道屏障，能起到良好的保护作用，所以几乎是不会传染给胎儿的。但是生产后，需要注意隔离，避免接触传播。根据现有的数据，新冠病毒并没有增加胎儿流产和先天畸形的发生率，所以孕妈妈们也无需过度紧张焦虑，应放平心态。

如果家庭成员阳了，孕产妇如何保护自己？

1. 安排阳性成员单独房间、单独卫生间。
2. 家庭里每个成员规范佩戴口罩。
3. 房间定期通风 2-3 次，每次 30 分钟。
4. 家里每日定期消毒两次共用空间。
5. 注意垃圾分类，接触阳性成员后，注意消毒。
6. 适当运动，增加抵抗力。
7. 孕产妇避免与阳性成员接触，接触时佩戴口罩、手套，接触后更换口罩，取手套，消毒。

孕产妇感染了新冠病毒怎么办？

孕产妇感染新冠大概率是无症状的，超过 90% 的妊娠患者属于无症状或轻症，在医生指导下用药或治疗就可康复。

无症状孕产妇：做好感染控制和居家隔离。孕产妇是特殊人群，同时要做好胎动的自我监测。需要产检可与定点医疗机构联系，做好产检时的就医防护。

有症状孕产妇：如果只有发热和咳嗽，无呼吸不畅，大多数居家两周即可。

哪些情况需要紧急就医？

持续头痛、头晕、发热；有严重水肿；有呼吸困难；胸痛或心跳加快；严重恶心和呕吐；腹痛；阴道流血或异常分泌物等；还有自己不确定的情况。

大势所趋，孕产妇们不必过度恐慌，应充分认知新冠对自身的影响，提高自身免疫力，可转移注意力来缓解心中的焦虑、恐慌，当出现焦虑不适无法排解时，也可以到医院寻求医生的帮助。祝愿每一位孕妈妈都顺利度过孕期，拥有可可爱爱的小宝贝。

文/胡菡