

核酸和抗原已转阴,为何还会胸闷气短、心率加快?

专家提醒:康复后仍需注意这些问题

◎实习记者 苏菁菁

近期,不少网友反映,自己在感染新冠病毒后,即使核酸和抗原都转为阴性,仍然存在胸闷气短的情况,有时心率还会在短暂活动后快速升高。

那么,产生这些情况的原因是什么?有哪些注意事项?

老年人需关注基础疾病与心肺器质性变化

首都医科大学附属北京天坛医院感染科主任王宝增告诉科技日报记者,对于年龄较大、有一些基础疾病的患者,在感染新冠后可能会使一些基础疾病复发或加重,从而导致胸闷气短、心率升高的情况。

“比如,患者本身就患有慢性支气管炎、哮喘或者慢阻肺等基础疾病,转阴后可能会引起上述疾病的急性加重,出现胸闷气短等症状。”王宝增说,“一些老年人还有心脏、肾功能方面的基础疾病,感染新冠病毒后,也会引起心脏疾病的加重。”

王宝增表示,还有一类群体虽然没有基础疾病,但可能因为新冠病毒导致了肺部 and 心脏的器质性变化。

“在出现了肺部或心脏的器质性改变后,肺部影像学的病灶吸收、心脏功能的恢复都

需要时间。所以在一段时间内,可能会存在胸闷气短、心率加快的情况。”王宝增说。

王宝增强调,因为感染新冠病毒导致的器质性变化并不常见,并且主要以老年人为主,在年轻群体中非常少见。

“如果存在器质性变化,无论是肺脏还是心脏,都需要去医院咨询医生的建议。”王宝增说。

年轻群体需放松身心,注意病毒性心肌炎

对于中青年、没有基础疾病的群体,在感染新冠病毒后,即使核酸与抗原转阴,身体也往往较为虚弱,需要一段时间恢复体力。

“以运动为例,一个长期运动的人跑100米,心率不会增加得太快,但是不太运动的人跑完100米,心率肯定会上升很快。感染新冠也是这个道理。”王宝增说。

“一位新冠患者发烧了好几天,这几天都处于卧床休息的状态,没有进行相关的活动,那么他的体力会出现明显的下降。因此,在转阴后,他在活动时心率可能会增速较快,有时还会出现轻度气短。如果没有器质性的改变,一般问题不大,慢慢休养恢复就好。”王宝增说。

王宝增表示,有时胸闷与心跳加快的情况也与心情有关。“例如转阴后咳嗽,可能会同时觉得自己胸闷气短,有时候心情焦虑紧

张,也会导致心跳加快。”王宝增说。

此外,王宝增还特别提醒中青年与儿童家长注意病毒性心肌炎。

“病毒性心肌炎多见于年轻群体,是各类病毒感染后都需要注意的疾病。不光是新冠病毒,在流感感冒、儿童柯萨奇病毒等疾病过后,都有引发心肌炎的风险。”王宝增说。

北京安贞医院心脏外科主任医师贾鸣指出,病毒性心肌炎是一种较罕见但致命的新冠并发症,主要症状是发热,呼吸难以及胸部不适。感染新冠后,病毒会侵入心肌细胞,或引起免疫系统过度激活,有较小概率会引起心肌炎。

王宝增告诉科技日报记者,轻度心肌炎一般没有特效的治疗药物,主要靠休养,而中重度或重症心肌炎比较危险。

“病毒性心肌炎出现的概率较小。建议大家大家可以每天观察一下自己的情况,看看胸闷气短以及活动后心率的状况是否一天比一天严重,如果越来越严重,就需要去医院做一些相关的检查,例如做心电图,检查心肌酶或者肌酐蛋白等。”王宝增说。

儿童一般无法描述自己的身体情况,因此,王宝增建议家长特别关注孩子活动时的状态。“如果孩子和平时不太一样,例如喘气声音比之前粗了,而且越来越粗,那么家长就需要带孩子去医院,让医生诊断。”王宝增说。

注意休息,避免剧烈运动与劳累

“在新冠感染期间以及抗原转阴后,无论有无基础疾病、器质性变化,都需要避免剧烈运动与过度劳累。”王宝增说。

一方面,过度消耗体力,会降低自身的免疫力。

“新冠病毒还处于流行阶段,如果病毒有变异的情况,还可能出现二次感染。所以,建议大家注意休息,提高免疫力,继续关注自身的防护。”王宝增说。

另一方面,剧烈运动也可能延缓相关器官的恢复时间。

贾鸣表示,在感染新冠病毒期间,病毒会对我们全身各个器官进行攻击,转阴后,这些器官仍需要时间进行修复。这时候过早地开展运动,可能会加重肺部、心脏等器官的损伤,造成心肌纤维化,甚至心肌炎的发生。

“病毒性心肌炎一般在病毒感染后1—3周内出现。因此,这一期间尽量不要运动,好好休息。”王宝增说。

北京大学人民医院感染科主任高燕表示,对于急性病都是病来如山倒,病去如抽丝,人体的体力的恢复需要时间,大概2—3周就会慢慢恢复。在这段时间里,要注意休息,适当加强营养,促进恢复。



严冬来临,新年将至。随着北京疫情防控政策的调整,商业逐步恢复正常,越来越多的市民走出家门,走进商圈,购物消费的同时,体验冬日里不一样的冰雪乐趣。图为市民在商圈内休闲购物,体验冰雪运动。



图为市民在商圈内休闲购物,体验冬日里不一样的冰雪乐趣。图为市民在商圈内休闲购物,体验冰雪运动。

六件法律案将提请全国人大常委会继续审议——

构筑雪域高原生态屏障 防治外来物种侵害

科技日报北京12月26日电(记者唐芳)26日,全国人大常委会法工委发言人臧铁伟在书面发言中介绍,十三届全国人大常委会第三十八次会议拟于12月27日至30日在京举行,将继续审议野生动物保护法修订草案、青藏高原生态保护法草案、预备役人员法草案、立法法修正草案、公司法修订草案和反间谍法修订草案等6件法律案。

细化种群调控措施,防治外来物种侵害

臧铁伟介绍,野生动物保护法修订草案三审稿主要拟作以下修改:进一步完善野生动物种群调控措施和外来物种防控措施;拟

将人工繁育国家重点保护野生动物名录管理制度,扩展到重要生态、科学、社会价值的陆生野生动物;要求对人工繁育技术成熟稳定的人工种群,实行与野外种群不同的管理措施。

野生动物破坏农作物、伤害家畜等情况时有发生,臧铁伟表示,修订草案三审稿拟规定,对种群数量明显超过环境容量的物种,由县级以上人民政府野生动物保护主管部门,采取迁地保护、猎捕等种群调控措施。

党的二十大报告提出,加强生物安全管理,防治外来物种侵害。

针对多地出现销售、购买鳄鱼等外来入侵物种的情况,臧铁伟介绍,三审稿拟规

定,从境外引进的野生动物物种不得违法放生、丢弃;发现来自境外的野生动物对生态系统造成危害的,由县级以上人民政府野生动物保护等有关部门采取相应的安全控制措施。

建立健全青藏高原生态风险防控体系

“青藏高原生态价值高,生态承载力弱。”臧铁伟介绍,青藏高原生态保护法草案二审稿要求,提高青藏高原生态风险防控能力和水平,建立健全青藏高原生态风险防控体系。

具体而言,草案二审稿主要修改包括:提出按照生态保护红线、环境质量底线、资源利

用上线的要求,从严制定生态环境分区管控方案和生态环境准入清单;要求加强生态保护修复,完善生物多样性保护措施,建立完善生态廊道;着力强化青藏高原生态保护科技支撑,加强科学普及。

草案二审稿针对旅游产生的垃圾问题作出规定,组织或者参加青藏高原旅游活动时,应当自行带走旅游产生的垃圾或者在指定地点投放;禁止随意倾倒、抛撒生活垃圾,并规定了相应的法律责任。

“保护好青藏高原,守护好人类家园。”臧铁伟呼吁道,旅游者在体验雪域高原的雄浑、壮美、寂静之时,不要忘记青藏高原的生态价值和脆弱性。

为契机,进一步完善基建管理体系,确保工程建设质量,抓牢施工现场安全,严守生态保护红线,切实打造一批有集团特色、时代特征、现代水平、在行业内具有品牌影响力的精品工程和廉洁工程。

据悉,2022年国家能源集团已集中开工三批共40个重点项目,总投资超过2100亿元,预计年底集团公司开工(动工)电源项目4700万千瓦,累计在建规模7000万千瓦,项目的高质量实施将为国家经济社会发展提供坚强绿色低碳的能源支撑。

国家能源集团集中开工10个电力项目

科技日报北京12月26日电(沈亚东记者陆成宽)26日,国家能源集团举行2022年第三批重点项目集中开工仪式,宣布包括清洁高效煤电、新能源项目、抽水蓄能电站等3类10个、总装机1120万千瓦的重点电力项目集中开工。10个项目总投资550亿元,

分布在9个省区,涉及国家能源集团8家子分公司,其中水电和新能源投资占比超过50%。

本次开工仪式上,国家能源集团党组书记、董事长刘国跃表示,国家能源集团集中开工一批电源项目,是深入贯彻习近平总书记

重要讲话和重要指示批示精神,全面落实党的二十大精神 and 中央经济工作会议部署,主动扛起能源央企职责使命,积极扩大有效投资,提升能源保供能力,推动绿色低碳发展,保障国家能源安全和助力国民经济稳增长的重大举措。国家能源集团将以本次集中开

条件的青年人才。此外,2020年出台《清远高新区过渡性人才公寓管理办法》,累计兑现政策补贴293人次。

2021年,蔡廷威来到清远高新区,入职广东嘉博制药有限公司,担任研发中心总经理兼首席科学家。

蔡廷威透露,团队目前已研发出新一代镇痛药物,打破了国外在创新型镇痛药领域的科研垄断。

目前,该公司建立了多个研发平台,引进创新人才,加快麻醉疼痛领域药物技术攻关,推动企业从仿制药到创新药的研发,今年公司效益大幅增长。

随着人才源源不断地加入,生物医药成为清远高新区重点发展产业之一。

清远高新区正逐步构建“引育创新型人才、培育科技型企、发展主导型产业”的创新“生态链”,创新活力持续迸发。

清远高新区精准构建创新“生态链”

(上接第一版)

华园研究院由华南理工大学与清远高新区管委会合作共建。2017年12月,华园研究院正式成立。不久后,科定机电作为初创企业被引进平台进行孵化。华园研究院帮助叶锦强引进华南理工大学创新团队,共同成立项目公司,并成功研发出以竹子、甘蔗渣、一年生植物等植物纤维资源为原材料,加工生产环保餐具、果蔬托盘、鸡蛋托、手机电脑包装等纸质制品的新技术。

近年来,清远高新区积极对接中山大学、华南理工大学、华南师范大学等知名高校,探索校地合作共建模式,建有省级新型研发机

构5家,引进高校科技成果转化项目63个,其中25个项目已进入产业化阶段,共孵化企业29家。

清远高新区加强与粤港澳大湾区高校合作共建研发机构的同时,还积极推动建立清远高新区研究生联合培养基地,畅通与西安交通大学、兰州大学等西北高校人才交流合作等,推动了一批创新成果在这里落地转化。

向人才递创新“橄榄枝”

狄聚青,2014年博士毕业于中国科学院上海光学精密机械研究所。经过一番考察,

他选择了位于清远高新区的广东先导稀材股份有限公司。

在他的带领下,公司技术团队攻克了典型高纯稀散金属制备关键技术难题及人工晶体生长工业实践问题,使我国相关产业进入国际领先水平。近3年来,他牵头开展的创新成果累计实现利税5亿多元。

清远高新区不断优化引才政策和服务保障,积极探索人才交流与引进方式,为企业创新发展注入新鲜血液。

◎本报记者 王健高
实习记者 宋迎迎
通讯员 张威

1108名选手围绕桥吊、装载机、挖掘机、机器人等52个项目展开激烈角逐,前湾集装箱码头的参赛职工绝活展演精彩纷呈,胶州湾西海岸传递着青岛向海图强、筑梦深蓝的蓬勃气象;胶州湾东岸的市南区、市北区“第二届青岛市历史建筑价值要素保护工匠技能比武大赛”上,来自建设一线的18支队伍联袂为“城市更新和城市建设”蓄力赋能;3000余场劳动和技能竞赛、160余万人次岗位练兵,创造经济效益11.3亿元、在竞赛中又培育2000余名工匠人才……这是今年以来,青岛市总工会聚焦“作风能力提升年”,创新综合性劳动竞赛、职业技能竞赛、群众性经济技术创新活动等多元载体带来的喜人成果。

找准坐标,释放竞赛推动作用

“青岛市总工会在实践中,探寻竞赛与城市发展的契合点,持续创新各级竞赛内容、机制、载体,拓展渠道、建平台、扩影响,形成了一批职工叫好、企业欢迎、社会支持的竞赛新业态新模式。”青岛市总工会党组书记、常务副主席潘思晓说,劳动和技能竞赛作为深化产业工人队伍建设改革,发挥工人阶级主力军作用的重要载体,是工会组织围绕中心、服务大局的重要途径,是新形势下增强企业活力、促进企业发展的重要手段。

寒冬时节,记者经过胶州湾畔,见到青岛市技能竞赛助力高质量发展的火热画面和生动场景。

以实际、实用、实效为检验标准,青岛市总工会聚焦黄河流域生态保护和高质量发展、经略海洋、乡村振兴、上合示范区建设等重大战略实施,联合有关单位组织开展“城市更新和城市建设”“城镇老旧小区改造”等市级重点工程劳动竞赛项目,加速重大战略、重大项目、重大工程、重点产业落地、增效、达产。

青岛市总工会副主席王洵介绍,在青岛地铁工程、青岛国际邮轮母港、软控精工升级改造(智能绿谷)、高端装备与研究院、天然气水合物钻采船(大洋钻探船)北部码头等500余项建设项目中,1600多家企业30多万职工参与劳动竞赛,推动完成投资总额1642亿元,实现提质增效7亿多元。

搭平台载体,畅通职工成长“主干线”

岁末喜讯传来,青岛真情巴士集团驾驶员张业飞以综合成绩第一名,站上“全国新技能客车冰雪挑战赛”最高领奖台。据统计,青岛市今年已产生全国性比赛一等奖20个、省级比赛奖项176个。

竞赛的主体是企业,核心是职工。王洵表示,今年伊始,青岛市总工会先后制定《关于组织动员全市职工创新创优 助推青岛高质量发展的实施意见》《关于进一步提升全市产业工人技能素质的实施意见》等一系列政策措施,指导全市企业广泛开展常态化、实战化的岗位练兵、技能培训、师徒帮教等活动,促进企业技术进步、自主创新,增强核心竞争力。年内,全市各级组织开展职业技能竞赛1700余项,参与职工近50万人,发放竞赛奖励资金1600余万元。

同时,青岛市制定“职工成长成才赋能工作三年计划”,拓展“思想政治引领”“职前成长增值”“职业成长通道”“岗位技能提升”“安全健康保障”等五大“全生命周期”赋能通道。深入实施“求学圆梦”行动,累计投入3000余万元,帮助近2万名职工提升学历和技能水平。

贵阳白云区:推进大数据和实体经济深度融合

科技日报讯(郭芮羽 记者何星辉)近日,贵州省贵阳市白云区发布的数据显示,该区以大数据应用项目培育为重点,加快推动大数据与实体经济深度融合,培育了一批典型融合示范项目。截至目前,累计实施大数据与实体经济融合项目120个,带动258家企业实现转型升级。

辖区企业威默电气上线智能电力大数据平台,较传统人工管理节约90%的时间,且监测排查精准度达96.5%以上,大大提

升企业生产效能;大东风机械实施基于大数据平台智能工厂项目,项目达产后,将提高公司产能30%以上;娃哈哈智慧车辆调度大数据管理系统对产品运输各环节进行数字化控制,提高运输效率并节省了运输成本……近年来,白云区大力引进技术和人才,深入推进大数据与实体经济深度融合,在装备制造、现代农业、文化旅游等行业领域,创新推出了一批大数据应用解决方案,其中多个项目成为省市标杆示范。

(上接第一版)

千方百计增加农民收入 扎实推进共同富裕

习近平总书记强调,要坚持把增加农民收入作为“三农”工作的中心任务,千方百计拓宽农民增收致富渠道。

位于我国“黄金玉米带”的辽宁省铁岭市铁岭县蔡牛张庄玉米新品种推广专业合作社大院内,堆成小山的玉米在阳光下照射下,金灿灿。这家每年种植3万亩地的大型合作社,带动了周边3000多户农民增收。

“习近平总书记的讲话让我们倍感温暖、很受鼓舞。”合作社理事长赵玉国说,“说一千道一万,增加农民收入是关键。党中央高度重视农民增收,抓住了‘三农’工作的牛鼻子。未来,合作社将坚定不移

走科技兴农的路子,带领更多社员和周边农户增收致富。”

千里之外的甘肃省定西市通渭县李家店乡姚川村,副县长冯旭东和村民们一起学习习近平总书记的重要讲话。“总书记讲话中提到,千方百计拓宽农民增收致富渠道,为我们基层指明了乡村振兴的着力方向和发展目标。”冯旭东说,当地十年九旱,曾经每亩地一年只有几百元的收入,直到2016年开始因地制宜改种金银花,村民们才走上了致富路。

说起下一步规划,冯旭东信心满满:“我们要继续因地制宜做好‘土特产’文章,提升市场竞争力,不断完善基础设施建设,提升公共服务水平,让群众获得‘真金白银’的实惠,夯实乡村振兴基础。”

(新华社北京12月26日电)