



如果您有需要,可扫码进入宁波晚报·甬上“战疫手拉手”互助平台发布求助信息,或拨打热线电话87777777。如您能提供帮助,可扫码进入平台发帖,或找到相应帖子进行评论或私信与求助者直接沟通。



# 万余网友参与“在线问诊”活动

## 来自北仑管控区、封控区和集中隔离点的提问占七成以上

“谢谢医生!”“谢谢医生的回复!”……昨天下午,宁波晚报·甬上“战疫手拉手”互助平台的后台被感谢的话语刷屏。

尽管昨天11时,北仑区应急响应已下调至Ⅱ级,但一些市民尤其是还处于封控区、管控区的市民,或正在居家健康观察、集中隔离的市民就医、配药仍然会有一些不便。昨天13时,宁波晚报·甬上“战疫手拉手”互助平台联合宁波各大医院启动了“在线问诊”专场活动。

“丈夫红码,能陪同孕检吗?”“酒店隔离,便秘好几天怎么办?”……2个小时里,活动访问人数达到1.1万多人次,共收到有效提问100多条,所有问题专家们都逐一答复。

从提问对象看,来自北仑管控区、封控区和集中隔离点的提问占了七成以上。记者整理了部分关注度高的问题,供有需要的读者参考。

### 提问:疫情下经常失眠,烦躁不安,怎么办? 建议:和焦虑有关,半小时没睡着别紧张

“疫情下,频繁失眠”是互助平台上网友最密集的提问之一。

用户“81dphe”说:“我在封控区,每天都睡不好,不是睡不着就是做噩梦,除了服药,有什么办法帮助睡眠吗?”

在酒店隔离的“lardic”说:“每天都昏昏沉沉,感觉神经很敏感,容易动怒,急需心理医生。”

41岁的全职妈妈说:“疫情以来,睡眠不深,每天做梦,频繁口腔溃疡。”

……

宁波市康宁医院情感障碍科主任医师高树贵说,疫情下出现睡眠不好,可能与焦虑有关,处于封控区或隔离酒店,活动受到限制,容易产生睡眠不规律的情况。

他建议,先让自己身体先安静下来,然后让全身肌肉尽可能放松,同时听音乐。肌肉放松下来了,心也会慢慢静下来,情绪就不会那么紧张了。

怎么能尽可能一夜好眠?高树贵强调注意作息规律。如果晚上熬夜,早晨起床晚,容易导致节律紊乱。必要的情况下,可以遵医嘱服用药物帮助睡眠。

他也向大家推荐了一个方法:睡前不要做其他活动尤其不要做剧烈运动。躺在床上慢慢呼吸放松,听一听舒缓的音乐,有困意了慢慢就会睡了。如果躺下半小时还没入睡,不要紧张,起床做适当的活动。等有困意了,再上床睡。可以反复多次,直到睡着。

### 提问:血压飙升,可以吃降压药吗? 建议:及时注意血压变化,定期监测记录

38岁、住在封控区的用户“d9j3f1”问:“血压本就处于临界值,这几天没休息好,上压飙升至150,还有些头疼,可以吃降压药吗?还是等解封了再去医院检查?”

宁波市第一医院心血管内科主任医师杜先锋建议,疫情期间,尤其是身处管控区的居民,如果遇到血压波动的情况,需定期监测血压,建议每天早晚各测量一次并记录,适当服用降压药缓解。等到解封后,可以带着血压记录和用药情况再询问医生

后续降压的治疗方法。

此外,针对高血压患者的日常饮食,杜医生建议,饮食应以清淡为主,避免太咸、油腻的食物,可以多吃新鲜水果蔬菜等。

管控区里的一位网友留言:“这几天经常觉得黑蒙,特别是起床站起来的时候,经常眼前一黑,这是什么原因?”

杜医生表示,起床站立时有晕眩的情况,可能是因为一过性的低血压,也要时刻注意自身血压情况。起身时宜放慢动作,注意安全。

### 提问:腰部酸疼酸胀,怎么办? 建议:做腰椎操

目前正在鄞州区一家酒店隔离的网友“lily”提问,她是腰椎间盘突出患者,酒店床铺比较软,且活动受限,躺、坐的时候比较多。目前已经出现腰部酸疼酸胀等不适,想问下有没有方式或者运动可以调节?

宁波市医疗中心李惠利医院神经内科王海峰主任医师建议,可以上网搜索“腰椎操”并跟着做,或者能不能请隔离点帮忙买个腰托。实在酸胀不适,配点加巴喷丁或乙哌立松片缓解。

另一位网友也遇到了类似的困扰,躺的时间久了背部中间脊椎骨附近按下去有点疼,持续两三天了。

王海峰提醒,半躺的姿势比较容易导致颈椎病,或颈腰肌劳损,要避免这个卧位。

“用户pv44ah”向王海峰提了

一个关于新冠疫苗接种的问题:左手臂打疫苗的地方到手中指有时感到发麻,像触电一样,左侧睡觉更厉害,是否有大碍?

王海峰的回答让这位网友宽心不少。他表示这一般与打疫苗的关系不大。注射部位没有红肿、颈椎没有问题的话,可能与工作生活习惯也有关系。如果还是不放心的话,建议到神经内科就诊,必要时进行肌电图、颈椎磁共振等专科检查。

在江北隔离的“甬上用户t5utd5”留言关于狂犬疫苗第三针的问题。由于当天没有疫苗接种专家在线,记者及时联系了宁波市第九医院,了解到接种狂犬疫苗由该院急诊科负责,并向这位网友转告了联系电话,方便其及时接种。

### 提问:隔离期间肚子胀、常便秘,怎么办? 建议:注意调整饮食,适当加强运动

目前居住在封控区的“ci6on5”说:“每天家里蹲,基本没啥运动,肚子胀,医生有没有易消化的食物推荐?”

还有市民表示,在隔离酒店或居家隔离期间,感觉便秘情况严重,可以多吃点火龙果吗?可以吃网上很火的便秘神器“小粉丸”吗?还有什么方法可以缓解?

用户“v5tf4g”提问:“胃肠功能紊乱,经常拉肚子,有没有什么药物推荐?”

宁大附院消化内科主治医师邵永富建议,遇到便秘情况,首先可以

选择调节饮食的方法,多喝水、多吃粗纤维食物,例如火龙果、猕猴桃、香蕉等促进肠道动力的水果,或是喝些酸奶、益生菌,少吃豆制品、红薯芋艿以及糯米类制品,每餐只吃七八分饱;其次,建议加强每日运动量,在室内可以选择做操、跳绳等运动。如若症状没有缓解,可以通过药物对症治疗。另外,邵医生提醒,如果出现胃肠功能紊乱,经常腹泻的情况,等到疫情结束后,应及时到医院进行肠镜检查,在医生的指导下服用药物。

### 提问:“红码”丈夫能陪产吗? 建议:换个人陪,孕妇授权

有位网友提问:“夫妻居家隔离中,孕妇即将临产,老公是红码,核酸阴性,孕妇是绿码,可以一起去医院吗?还是只能孕妇一个人去?”

宁波市妇女儿童医院儿内科何艳主任医师建议换个陪护人,如果是朋友陪护的话,需要本人授权。在产妇清醒的情况下,可以自行签字。

一位宝妈提问:“7个月的小宝宝全身都有湿疹,怎么办?背部尤其厉害,管控期间没法去就医。”

何艳说,孩子湿疹跟体质有关,建议勤换衣服,保持干燥清洁,室内温度不要过高。如果实在严重,需

要就医。网友“四二”留言:“我在封控区,孩子8岁,这几天晚上七八点左右咳嗽明显增多,有痰音,没有发烧。可以服用西替利嗪吗?”

何艳医生进一步了解,孩子是否有发热、咳嗽、痰液增多等情况,之后她表示,目前还是考虑呼吸道感染。她不建议服用西替利嗪。如果不是特别严重,多喝水对症,如果咳嗽等增多,或者其他不适,需要医院就诊。

记者 王颖 陆麒麟 任诗妤 程鑫 通讯员 陈静娜 朱依琼 马蝶翼 李颂 李湘兰 视频制作 任诗好

## 好消息! 1元秒杀老年新款健步鞋

感恩回馈,原价198元超轻、超透气、超柔软、超耐穿的健步鞋,体验价只要1元! 名额有限,先报名先得!

### 注意事项:

- 1、每人限购一份,重复无效(已申购过本公司产品的不可重复申购);
- 2、申购时请携带本人身份证,退休证等有效证件;
- 3、由于申购人数较多,申购前请务必来电核实身份信息并预约申购时间。

申购条件:仅限年满60周岁以上的中老年朋友!(无附加条件)  
申购地址:中山路455号东海曙光大厦18楼A1(原解放军113医院东200米)坐车到杏阳小区公交车站下车,地铁:江夏桥东站A出口出站。



【申购热线】180 6728 0183

(报名后方可申购) (以实物为准!)

最终解释权依法归宁波天之瑞所有