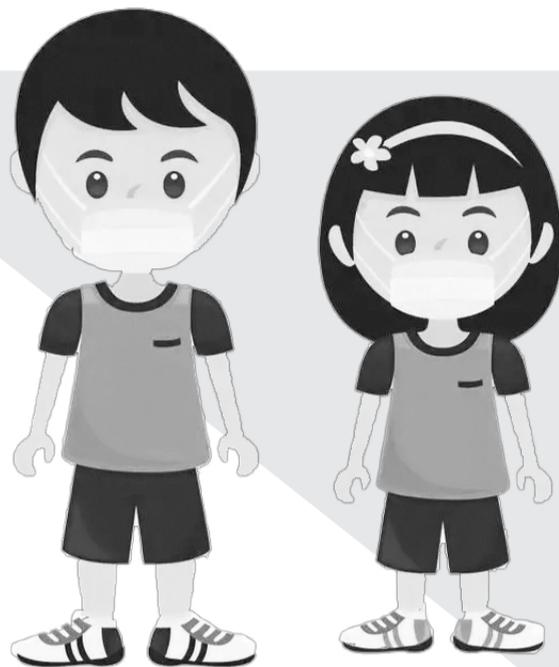


# 新冠发病7日内症状详解 “居家小药箱” 应备这些药

近日,一张“新冠肺炎一般治疗方法表”在朋友圈、微博等社交媒体广泛传播,与此类似的还有“新冠吃药顺序”图等等,这些帖子来源不清,众说纷纭,莫衷一是,有些不乏推销和利益因素。

那么,感染新冠病毒后,一般会相继出现哪些症状?到底应该如何科学用药?为应对可能发生的包括奥密克戎BF.7毒株感染在内的呼吸道传染病,大家是否需要提前准备“居家抗病毒小药箱”?“小药箱”里应该备好哪些药物?

12月4日,记者专访了北京佑安医院感染综合科主任医师、小汤山方舱医院医疗专家李侗曾,国家中医医疗救治专家组成员、北京中医医院院长刘清泉。两位专家分别结合《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》(第九版)和临床经验,做出了权威、专业的解答。



## 新冠发病7日内症状详解

奥密克戎BF.7变异株是本轮疫情的主要毒株。它在临床上一大特点是连续性。发病初期,患者可能会出现咽干咽痛、咳嗽、发热等症状。感染奥密克戎BF.7后在青壮年人身上发热一般不超过3天。北京佑安医院感染综合科主任医师、小汤山方舱医院医疗专家李侗曾总结了一份普通中青年患者感染新冠病毒后,从发病第1天到第7天核酸转阴的“症状分析”。

**发病第一天:**症状较轻。可能感到轻微咽干咽痛、身体乏力。

**发病第二天:**开始出现发热症状,部分年轻人高烧至39摄氏度左右。同时咽部不适感加重。

**发病第三天:**症状最重的一天。高热39摄氏度以上,浑身酸疼乏力,咽痛加剧。

**发病第四天:**体温的高峰开始下降。很多人从这一天体温降为正常,不再发热,但仍然咽痛咽痒。一部分人开始流涕、咳嗽。

**发病第五天:**体温基本降到正常。但是鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽,身体乏力仍然存在。

**发病第六天:**不再发热。咳嗽、流涕等症状加重。前期病毒导致的呼吸道黏膜破

坏,人体通过流涕、咳嗽排出坏死的细胞。可能出现核酸转阴。

**发病第七天:**所有的症状开始明显好转。核酸很大可能转阴。

李侗曾表示,普通中青年的发病过程适用于以上情况,接种过新冠疫苗并完成加强免疫的人群病程更短、病情更轻。而部分老年人,尤其70岁以上有基础疾病的老年人热程更为复杂。老年人感染病毒5天前,如有明显憋气症状,需用肺部CT影像来诊断是否有肺部感染。

## 专家教你如何打造“居家小药箱”

在新冠病毒的治疗方面,李侗曾表示,除了一些高龄老人,有基础疾病、肿瘤疾病的高风险因素患者会用到“新冠抗病毒药物”,大部分感染者只需对症治疗即可。

冬季是呼吸道疾病的高发季,不论是新冠病毒还是流感病毒都非常活跃。李侗曾建议市民可以简单备一些非处方药,应对冬季呼吸道疾病的发生。对新冠、流感症状缓解都有效。

中成药:连花清瘟胶囊、连花清瘟颗粒、清感颗粒、疏风解毒胶囊、藿香正气胶囊、小柴胡汤颗粒。(注意:不要叠加,只选一种,以免出现药

物过量风险)

●如果出现发热、头痛、咽痛明显影响休息,影响睡眠。可以服用解热镇痛的药物。建议使用:布洛芬、对乙酰氨基酚。儿童也有相应的混悬液可选用。

●如果出现咳嗽,建议使用:复方鲜竹沥液、宣肺败毒颗粒、急支糖浆等等。

●如果出现痰多、咳痰费力的情况,建议使用:复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等。

●如果咽痛咽干比较明显,建议使用:华素片、西瓜霜含片等。

●如果鼻塞流涕比较明显,建议使用:扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪,还可以用布地奈德喷雾

李侗曾表示,除了用药,对抗新冠病毒更需要好好休息,多喝水。根据病毒自限性的特点,普通人一般1—2周就会痊愈。但建议70岁以上的老年人;有基础病的人群,包括心脑血管疾病、肾脏疾病、肿瘤疾病的人群,首选医院观察治疗。

如果在家出现高热超过三天了仍没有缓解,甚至其他症状越来越重,有明显呼吸急促、喘憋,尤其是活动后憋气的情况,应立即前往医院就诊。

## “治疫病”的中医准则: 养正气、避邪气

作为国家中医医疗救治专家组成员,刘清泉曾先后前往武汉、上海、新疆等多地参与疫情救治指导。纵观新冠病毒三年变化,从中医理论来看,从原始毒株到德尔塔株再到奥密克戎变异株,它从三年前刚出现时的“湿毒”逐渐加上了“热毒和风热”的特征。

刘清泉说,早在《黄帝内经》中,就有对疫病救治预防的准则:“正气存,内邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”“避其毒气,天牝从来”。这三句话中提到两大措施:养正气、避邪气!

当下如何养正气?刘清泉解读,要关注我们日常的饮食规律、作息规律。可以在家练习八段锦、太极拳。听一些轻松愉快的音乐,五音宫商角徵羽中的宫音,保护脾胃。不要暴饮暴食、不吃辛辣刺激、可高蛋白增加营养。

当下如何避邪气?刘清泉解释,最根本的办法就是少聚集!戴好口罩、不去高风险、人多的地方。出门回家正确洗手避邪气。很多人容易忽略:接种疫苗也是养正气、避邪气的重要途径。

## 不同体质人群如何使用国家方案中建议的中药?

中医药对抗疫病自古已

有,面对不断变异的病毒引发的疫情,中医药抗疫有何秘诀?方舱医院感染者可以中药治疗为主,普通市民是否可以用于在家预防?刘清泉表示,国家卫健委公布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》(第九版)中的几种中药既可以用于预防、也可用于治疗。

如果市民与阳性感染者密切接触于医学观察期,或自认有风险点位接触。可根据不同的身体特点服用一些中成药。素有乏力伴胃肠不适,可及时服用藿香正气胶囊;乏力伴出现咽干可服用金花清感颗粒;平常大便干结者可服用连花清瘟胶囊、疏风解毒胶囊等。调节人体的状态,养正气,减少发病的机会。以上药物根据自身状况只选用其一,不能叠加使用。

以上药物能否用于预防?刘清泉表示,以上药物减半使用,能达到预防的效果。但不建议长时间使用,3—5天为宜。

“对于确诊人群,用中药缓解症状,则需根据不同的阶段使用中成药。”刘清泉进一步介绍,应该根据《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》(第九版)推荐的中药用药建议。此外,也不建议在未经专业医生指导的情况下服用饮片汤剂。

# 赶紧囤呼吸机、制氧机? 专家:普通家庭没必要!

近段时间,各式各样的新冠囤药清单在社交平台上疯传。这些清单里面除了连花清瘟、感冒灵颗粒等药品外,竟然还有呼吸机、制氧机这类医用设备。“赶紧抢呼吸机,一台都没了。”“有家庭已经囤了30多台。”不少网友疑惑,囤积呼吸机、制氧机等医疗器械的必要性如何?

专家表示,呼吸机在临床上通常用于重症肺炎、呼

吸衰竭患者的救治,但目前新冠病毒感染者中的重症病例很少,多数是无症状和轻型病例,并不是人人都需要吸氧,所以没有抢囤的必要。

对于家庭用制氧机,即使需要吸氧,也应当在医务人员或专业人员指导下进行。一些人认为,吸氧的浓度越高就越好,时间越长越好,但其实不是这样的。吸

氧浓度过高或时间过长都可能会导致氧中毒,使用家庭用制氧机还可能导致新冠肺炎等严重疾病的治疗延迟。而且氧疗只是辅助治疗手段,光靠吸氧可不够,所以也没有抢囤的必要。

深圳大学附属华南医院感染性疾病科教授汪云认为:“比起囤药品和医疗器械,更重要的,是多晒太阳,加强锻炼,保证睡眠质

量,不熬夜,并适当补充新鲜蔬果和高蛋白质食物,增强自身免疫力。”汪云提醒市民,不仅要做好个人健康监测,而且要做好家中老人、儿童的健康监测,一旦出现身体不适,如出现发热、咳嗽等症状,及时前往发热门诊就医。

面对新冠病毒,大家无需恐慌,防护的方法其实很简单,大家都知道的,难在

坚持去做。我们要做好:

- 1.新型冠状病毒疫苗接种;
- 2.保持良好的个人及环境卫生,均衡营养、适量运动、充足休息,避免过度疲劳;
- 3.提高健康素养,养成“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制等卫生习惯和生活方式。