

未病先防 科学防治有良方 淄博中医专家支招 如何应对新冠病毒



淄博12月19日讯 中医药在新冠病毒防治中发挥着独特优势,如何利用中医智慧科学预防疾病?居家感染者应如何选择中药治疗?哪些好方法能让自己尽快康复?12月18日下午,记者采访了淄博市第四人民医院中医科主任、中医专家治疗组组长张亚平。她表示,科学应对新冠病毒要做到未病先防,提高自身免疫力,患病后切勿盲目用药,注意病中调护。

未病先防 提高自身机体免疫力

在中医看来,新冠病毒属中医“疫疠”范畴,《黄帝内经》言“正气存内,邪不可干”,在新冠病毒流行期间,既需要增强正气、提高机体免疫力,也需要做好防护,避免接触感染者,

“虚邪贼风,避之有时”即所谓“避其毒气”。

“首先要保持平和的心态,克服恐惧心理,顺应自然规律,对外界事物保持浓厚的兴趣,使气机宣畅,通泄自如。”张亚平介绍,再者要每日三餐规律进食,饮食宜清淡易消化,食物多样,保证谷类、优质蛋白质类食物、新鲜蔬菜和水果摄入量,多饮水,促进新陈代谢。如有食欲不振、腹胀、便秘等症状可在医师指导下进行药食辅助治疗,如萝卜、山药、薏米、藿香、菊花、荷叶、丝瓜、冬瓜等,药膳可服银耳雪梨百合羹等。

此外,还应该作息规律,夜卧早起,保障充分睡眠。顺应气候变化,及时调整衣物和室内温度,注意防寒保暖和节气保健,应避免到人群聚集场所,必要时也可服用玉屏风散增强体质,预防疾病。

既病莫慌 辨证使用中药和中成药

“目前,新冠病毒感染的主要症状就是恶寒发热、头晕头痛、全身酸痛、乏力、咽喉疼痛、咳嗽咳痰等,轻症的患者目前自行在家隔离治疗即可,同时注意病中调护,药物选择上除了大家熟知的布洛芬、连花清瘟,也可用葛根汤颗粒、大青叶合剂、小儿定喘口服液(麻杏石甘汤+三子养亲汤)等中成药。”张亚平说。

针对目前许多市民出于对新冠病毒的恐惧,开始抢购各种抗病毒中成药,引起了药品暂时紧缺的现象,张亚平解释,中医强调辨证论治,即使是同一种疾病,中医师也需要在疾病的不同阶段进行辨证论治,结合具体情况多人一方或者不同个体差异一人一方。

所以大家千万不要盲目囤药。如果遇到需要用药的情况,请务必在专业中医师的指导下用药。

张亚平建议,生病用药时,原则上只选一种即可,尽量避免多药重叠,以免增加更多不良反应,要牢牢记住“是药三分毒”,没病不要乱吃药、有病也要合理用药的道理,其他具有类似功能的药品也要根据药品说明书或在医生指导下使用。

病愈防复 中医药特色有“法宝”

中药材中很多具有特殊的香气,张亚平建议,这些有芳香、避瘟作用的中药材可以通过煎煮的方式,让它的香味在室内散发开来,能起到祛邪的作用。另外,比较常见的还

有熏艾,“家里点上一段艾条可以对室内环境起到杀菌消毒的作用。这也是很多中医院都会采用的消毒方式。”当下,对于体质偏虚的人更要注意防护。

香囊防治疾病历史悠久,它是古代呼吸道疾病重要的辅助疗法之一,以芳香化湿开窍的中药组方,达到治病防病之功效。对此,张亚平给出制作香囊的配方:包括羌活、柴胡、大黄、苍术、细草、吴茱萸等份打成粉末,可挂于室内或车内,也可佩戴于胸前。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪 刘强

退烧药怎么吃? 布洛芬和对乙酰氨基酚有啥区别?

发烧了,那么多药怎么吃?什么情况下可以使用退烧药?要间隔多久服用?布洛芬和对乙酰氨基酚有什么区别?

什么情况下 可以使用退烧药?

目前的药物均是一些对症支持的药,本身并不直接治疗新冠,只能缓解症状。感染了新冠的病人或者人群不要过量服用。很多药过犹不及。病毒感染是自限性疾病,不用特殊干预一周左右也会自愈。

一般来说体温超过38.5℃可以使用退烧药,如果在37.5℃至38.5℃之间,建议物理降温,比如用退热贴、温水擦浴等。

老人和儿童如体温没有超

过38.5℃,但出现精神萎靡等,也可以服用退烧药。

退烧药品一般4至6个小时服药一次,一天不要超过4次,服用退烧药3天,症状仍未缓解的应及时就医。

布洛芬和对乙酰氨基酚 有什么区别?

布洛芬是一种常用的退烧药,市面上代表药物有美林、布洛芬胶囊等。不推荐小于6个月的婴儿使用布洛芬,因为6个月以下的孩子肾功能相对较弱,使用布洛芬出现肾毒性的风险可能会增加。

对乙酰氨基酚是一种比较安全的退烧药,目前市面上的代表药物为泰诺林、(小儿)百服宁等。其退热效果与剂量成正

比,过量会引起肝毒性,不推荐小于3月龄的婴幼儿使用。

①起效时间:布洛芬1小时左右起效,对乙酰氨基酚半小时至1小时内起效;

②作用持续时间:布洛芬6~8小时,对乙酰氨基酚4~6小时;

③适用年龄:布洛芬适用于6个月以上孩子和大人,对乙酰氨基酚一般用于2个月以上人群;

④给药途径:布洛芬可以口服、栓剂、静脉,对乙酰氨基酚一般用于口服、栓剂。

孕妇、婴幼儿用药请遵医嘱。

和对乙酰氨基酚相比,布洛芬退热效应和作用持续时间稍微增加,具有更明显的退热作用,因此更适合于感染性疾病

导致的高热。

布洛芬和连花清瘟 能一起吃吗?

布洛芬为非甾体抗炎药,具有解热、镇痛、抗炎的作用。

连花清瘟成方可用于流感或是轻症/普通型新冠肺炎引起的发热、咳嗽、乏力等。

两种药都有退热作用,因此通常只需要服用其中一种即可。比如低热,同时伴有咳嗽等呼吸道症状,可以选用连花清瘟。但要注意,连花清瘟适用于风热感冒,如果有发热伴寒战,或是其他风寒感冒症状,则不应选择连花清瘟。另外连花清瘟中有一个成分叫“大黄”,具有泻下作用,如果发热同时伴有腹泻症状,再使用

连花清瘟可能会加重胃肠道反应。

如果发热超过38.5℃,或者有明显的四肢肌肉酸痛、乏力等不舒服的情况,建议首选布洛芬或者对乙酰氨基酚这类解热镇痛药物。

退烧效果不好 可以换另一种吗?

无论是使用对乙酰氨基酚还是布洛芬,一般在60分钟内都应该观察到疗效,3至4小时达到疗效的峰值。

如果服用退烧药3至4小时,体温仍然较高,而且不适感仍然没有得到改善,可换另一种退烧药。但是注意,不推荐对乙酰氨基酚和布洛芬交替用于退热。
本报综合

有关新冠“复阳”和“再感染”答案在这里



如何区分“复阳”和“再感染”?“复阳”一般是在短期内发生的,比方说2至3周内。所谓“复阳”,就是核酸没有彻底转阴,还在临界值处徘徊波动。“再感染”是指人体在前一次感染完全康复后,当体内的特异免

疫水平降低到一定水平时,再次被同种病毒感染入侵。通常会间隔一段时间。

为什么会“复阳”?临床上发现一些人反复排毒,也就是说排毒是间歇性的,核酸检测结果会认为是转阴之后复阳;还有一些情况是由于病人有基础的肺病或者是病毒载量比较大,治疗后转阴,结束治疗后又复阳。

被BA5.2病毒感染后,还会再次被BF.7病毒感染吗?通常来说,感染其中一个毒株后,

短期内人体内仍有较高的中和抗体,因此短期内被BA5.2病毒株感染后,再次被BF.7感染的可能性比较低。但长时间看,不同的病毒株,存在反复感染的可能性。

再感染后症状会加重吗?再感染如果感染的是新冠同一分支的病毒,因为人体的免疫系统是有记忆的,通常症状会更轻,病程会更短。

但如果感染的是不同的变异亚型病毒,可能会导致致病

性略有不同。临床症状的轻重,一方面是病毒的致病力决定的,另一方面是感染者的个体差异决定的。

目前流行的毒株容易造成再感染吗?目前奥密克戎变异株的几百个亚分支都属于“近亲”,在机体抗体水平比较高的情况下,对变异不太明显的病毒变异株仍有保护作用。一般认为免疫力正常的人群,在3至6个月内不会二次感染。

滨州市科协供稿



扫描二维码
关注滨州市
科技馆微信
公众号参与
科普活动



扫描二维码
关注科普滨
州微信公众号
了解科普
内容和生活
资讯