

感染后怎样科学用药 转阴后咳嗽如何缓解

专家解答防疫热点问题



当前,我国疫情防控面临新形势新任务,工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后,怎样安全科学用药?转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解?康复期如何恢复体力?围绕社会热点关切,相关领域专家作出解答。

感染后怎样安全科学用药?

近期随着阳性病例的增多,一些人在治疗新冠病毒感染过程中,因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍,解热镇痛类药物,比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚,它们是对症治疗的药物。一般来讲,患者用1至2天就能退热,加上患者身体疼痛控制住后,就可以停药了,不需要长期服用。

一般而言,选择一种解热镇

痛药就可以,很多解热镇痛药含有的成分相同或类似,如果选择多种解热镇痛药联用,可能会导致药物过量。同时,患者在使用前一定要认真阅读说明书,包括药物的用法用量及注意事项。

“从用药安全角度来说,药物的给药途径有多种,包括口服给药、注射给药等,口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说,对于一些轻型患者,选择口服药物可以很好缓解症状。

张波介绍,通常讲的抗生素

一般指抗菌药物,这是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病毒性感染,抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的,也就是说抗菌药物不能预防和治疗病毒引起的感染。

在临床中,有些患者合并一些细菌感染,或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染,在这种情况下,可以合理选择抗生素和抗菌药物,但要经过血常规检查等严格评估,再选择抗菌药物。

康复期如何恢复体力?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,新冠病毒感染者进入康复期或者康复末期,要保持平和心态,饮食以清淡、易消化的为主,同时,注意休息,保证充足睡眠,不要做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示,新冠病毒感染恢复过程需要一些时间,要循序渐进过渡,保证足够的耐心。康复

期保证营养对恢复患者体力有着重要作用,具体有以下几点:

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入,先从易消化的粥、面条等细粮开始,再过渡到软一点的米饭、馒头等,等胃肠功能恢复好了,再开始增加粗粮。

二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些

易于消化吸收的食物。

三是补充一些微量元素,特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等,最好做到“餐餐有蔬菜,每天有水果”。

“同时也要做到‘吃动平衡’,不要大吃大喝,不要猛烈运动,要循序渐进,从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

据新华社

转阴后一直咳嗽如何缓解?

新冠病毒感染后虽转阴趋于好转,但一直持续的咳嗽症状让不少市民苦不堪言。针对“阳康”后咳嗽不止,淄博市中西医结合医院中医经典科中医专家高云线上为广大市民开方。

高云介绍,“新冠病毒感染后的恢复期,是我们恢复正气、调养身体的重要时期,这时候一定不能掉以轻心,恢复期有咳嗽症状的患者,可以通过食疗的方法进行缓解。鲜梨贝母虫和银耳雪梨百合汤都是缓解咳嗽的良剂。

“鲜梨500克,浙贝母10克,冰糖少许。将梨剖开,去核,把贝母及冰糖填入,合起放在碗内蒸熟。早晚2次食用,连用3天,可养阴润肺,清热化痰。百合汤则用银耳30克用温水泡20分钟,将泡好的银耳去根,撕成小块,雪梨一个,去皮、核切成小块,百合20克掰成小块,将所有原料放入锅内,加入适量的水,待锅内汤品炖制稍微粘稠,即可食用。连续服用,可养阴

生津,润肺止咳。”

除了食疗法,中医传统疗法在新冠恢复期也很有用武之地,可大大缩短咳嗽病程,减轻后期不适,比如拔罐可起到祛风散寒、清热祛湿、化痰宣肺作用。但引起咳嗽的原因有很多,不同证型的咳嗽要选择不同位置进行拔罐治疗。所以要在医生指导下进行拔罐,不可以盲目操作,以免导致咳嗽加重。

此外,还可以取白芥子6克、杏仁6克、半夏6克,诸药共研成细末,用米醋适量调成软膏,放入干净的塑料盒中加盖密闭备用。“患者每晚洗脚擦干后,取软膏如蚕豆瓣大一块,置5×5厘米的胶布中心,贴双足涌泉穴,每日换药1次,7天为1疗程。还可以用刮痧治疗,第一步沿背部足太阳膀胱经从上向下刮拭;第二步刮拭整个胸部,并以膻中、中府穴为重点在其附近进行刮拭;第三步刮拭手臂刮拭手太阴肺经,即刮拭双侧上肢内侧前缘肺经循行的部

位,重点刮拭尺泽一孔最一列缺一太渊这段肺经。此方法可在家自行操作。此外,还可以进行耳穴压豆、放血等治疗。”

高云表示,此次新冠病毒感染出现的发热、咽痛、咳嗽、咳痰等症状,综合舌脉,以疫毒犯肺证型为主,治疗原则为清肺止咳、化痰解毒,可把桑叶10克、杏仁15克、甘草9克、芦根30克、款冬花10克、紫菀15克、百部20克、枳壳20克、茯苓30克、黄芩15克、荆芥10克、枇杷叶10克、连翘15克、天花粉15克、陈皮15克、化橘红6克、虎杖20克、炒莱菔子15克、鱼腥草15克煎水服用,每天一付,3天一疗程。

中医遵循辨证论治,如果伴有乏力、腹泻等症状,属于特殊体质者,建议要去现场面诊开方治疗。此外还要注意,如果病人在恢复期出现了胸闷、咯血或者咳嗽程度比较重,影响晚上睡眠的情况,就需要尽快去医院就诊。

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳

阳康后出现“脑雾”症状?

专家:尚未明确有因果关系

本报综合消息 “新冠感染康复后,我觉得自己反应有点迟钝。”1月1日,北京市朝阳区的孙女士告诉记者:“工作的时候要刻意控制自己集中注意力,昨天中午我竟然点了两份外卖,感觉自己变傻了。”

安徽中医药大学神经病学研究所附属医院神经内科主任医师王共强表示,“脑雾”并不是一个医学术语或科学术语,而是对一类谈不上症状的感的描述。新冠康复后,大部分的“脑雾”症状都会逐步缓解。

王共强告诉记者:“早在新冠出现之前,‘脑雾’已被用来描述慢性疲劳综合症等状况时出现的注意力下降和执行障碍。主要包括思维和反应迟缓、模糊、混乱,精神感到疲劳,注意力不集中,或者无法集中注意力做一件事情等一种或多种表现。”

“目前,尚无研究能够明确新冠和‘脑雾’之间的因果性。但是我们可以推测出,感染新冠带来的身心疲乏虚弱,也会让我们在一定程度上出现‘脑雾’的症状。”王共强说。

如何缓解新冠后出现的“脑雾”症状?王共强提示,首先,可以合理摄入一些膳食补充剂,例如α-克PC(甘氨酸胆碱)。其次,良好的睡眠、合理的饮食和科学的锻炼可以改善记忆力,及其他脑雾症状。“此外,感染前接种疫苗、增肌减脂,感染后及时抗病毒治疗,以及足量饮水、增加蛋白摄入、充分睡眠和休息,都有必要,也非常重要。”即使在新冠康复后学习和工作效率变低,也不要过度担心自己就此“变傻”。“只要好好调整,大部分‘脑雾’会在1个月至1年内逐步缓解。”王共强说。

上海已测到XBB毒株 再次感染的几率有多高?

免疫功能正常人群在短时间内风险比较小

本报综合消息 上海已测到XBB毒株,中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院、转化医学国家重大基础设施(上海)陈赛娟团队与上海市公共卫生临床中心范小红团队研究:378例样本中从海外入境上海感染者主要携带BQ.1和XBB,北京或广州疫情接触者主要携带BF.7和BA.5.2亚株,春运期间城市和农村人口流动将极大影响疫情走向。

近日,上海市疫情防控工作领导小组专家组成员袁政安表示,目前上海所发现的奥密克戎BQ.1和XBB毒株,仅在极少数入境隔离人员中检出,尚未在社会面上造成本土传播。

奥密克戎BQ.1和XBB变异毒株有什么特点?如果已经感染过奥密克戎BF.7或BA.5.2病毒株,之后再次感染变异株的几率会有多高?

专家表示,XBB传播速度可能更快,XBB、BQ.1、BQ.1.1致病性和之前的毒株差不多,但免疫逃逸能力增加了。因此,造成的病毒传播速度可能比之前更快。

如果遇到这几种毒株,再次感染的概率主要取决于两方面:一方面是再次遇到的毒株与BA.5和BF.7有多少重叠,如果病毒一直变异,交叉保护作用降低了则可能造成感染;另一方面则是看人自身抗体水平。

关于新毒株再感染风险是否会增加,北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任医师

李侗曾在接受记者采访时表示:“目前XBB毒株的免疫逃逸能力有所增强,和我国流行的BA.5有所差异,感染BA.5后经过一段时间,保护力水平下降,遇到免疫逃逸能力强的毒株,再感染的风险会增加。但是,再次感染主要会发生在一些免疫力低下的人群中,免疫功能正常人群在短时间内再次感染风险比较小,而且感染后的症状比第一次轻微。”

据美国全国广播公司等美媒报道,美国疾病控制和预防中心日前表示,奥密克戎新变种XBB.1.5已成为美国头号流行株,目前,40%的新冠确诊病例感染了这种新变种,高于前一个星期的20%。在东北地区,约75%的确诊病例感染了XBB.1.5。

美国疾病控制和预防中心呼吸道病毒部门主任芭芭拉表示,没有迹象表明XBB.1.5会比其他奥密克戎变种导致更严重的疾病。虽然全美各地的新冠住院率总体在上升,但美国东北地区的住院率并没有出现增长。

美国哥伦比亚大学的科学家在一项研究中警告说,奥密克戎XBB亚变体的不断增加,可能进一步损害新冠疫苗的功效,并导致突破性感染激增以及再感染。



扫描
微信二
维码了
解更
多信息