



保健康防重症 人人都是第一责任人

感染后怎样科学用药？

——专家解答防疫热点问题

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

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，国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。

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。

转阴后仍然一直咳嗽 该如何缓解？

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽，对此，中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示，相当一部分人的病机是多种多样的，不光是偏于寒凉，有的会出现湿热，也有的会出现痰湿甚至燥热的表现，要根据每个人的具体情况进行处理。

边永君解释，人体气道因为感染

新冠病毒会受到损伤，即气道黏膜上皮受损之后，黏膜下的神经暴露出来就很容易对外界刺激出现敏感，比如说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。

“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看，总的恢复时间大概需要2至4周，有一个自然的恢复过程。”边永君建议，尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累，也要避免过于安逸或者少活动，适当的运动对康复是有帮助的。同时，尽量不要吃生冷食物，外出时要注意保暖。

针对一些咳嗽导致的不适，边永君建议，可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上，适当配合一些饮食疗法，比如食用梨汤、百合、藕等。

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。

三是补充一些微量营养素，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，不要剧烈运动，要循序渐进，从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。（据新华社）

治疗新冠有“特效药”吗？

——国家卫健委组织权威专家解答防疫热点问题

近期，一些用于治疗新冠病毒感染的抗病毒药物被冠以“特效药”之名，引发不少网民的关注和抢购。这些抗病毒药物是否有必要囤？又该如何科学合理使用？国家卫生健康委组织首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖和北京大学第一医院感染科主任王贵强作出回应。

“首先要明确，目前没有针对新冠病毒的特效药。一些抗病毒药物能够抑制、干扰新冠病毒复制，但是这些药物需要在感染早期使用，并且要在医生指导下规范使用。”童朝晖说。

童朝晖介绍，抗病毒药物在发病5天内特别是48小时内使用效果更好。在病毒刚进入人体还没有大量复

制时，抗病毒药物能够减轻病毒的载量，减少病毒对人体免疫系统的攻击，再通过自身的抵抗力减少病情向重症、危重症发展。如果发病时间过长，病情已经进展到重症、危重症，抗病毒药物是无效的。

“同时，这些抗病毒药物是有条件推荐特定人群使用的，对于轻型、普通型有向重型、危重型发展的高危人群，如高龄有基础疾病的人群，可以有效降低重症率，但在青壮年等没有高危因素的人群身上使用是没有用的。”童朝晖说。

专家提醒，抗病毒药物使用时存在很多注意事项，可能出现不良反应，还可能与其他药物的相互作用，一定要在医生的指导下规范使用，不

建议公众囤药并自行在家使用。

“比如有些病人肝肾功能严重损害，就可能需要调整抗病毒药物的用药剂量甚至不能使用这些药物；如果正在用一些他汀类药物，就不能同时使用奈玛特韦这类药物。病人如果在家盲目用药，存在安全风险。”王贵强说。

王贵强说，新冠病毒感染强调综合治疗、早期干预。对重症高风险的人群，尤其是卧床的有基础病的高龄老人，建议进行早期的密切监测和随访。“出现呼吸困难、喘憋或血氧饱和度和低等症状时，要及时到医院或社区卫生服务机构看病。早期治疗包括抗病毒药物和氧疗两个手段，现在北京、上海等城市已在社区层面开展氧

疗服务。”

童朝晖还提醒，医务人员和专业人员一定要加强抗病毒新药的用药培训，充分了解其作用机制、适应症、不良反应以及和其他药物的相互作用等，降低药物临床使用风险。

近日，第九版诊疗方案里推荐的另一种治疗药物——静脉用丙种球蛋白，也引发不少网友求购。对此，王贵强介绍，静脉用丙种球蛋白能够减少炎症反应，但只建议在治疗重症病人时使用，“基本都是进入ICU的病人才需要使用，而且要在出现炎症因子风暴等特定情况下使用才有效果。不适合在家里使用，也没有预防新冠病毒感染的作用，不建议在家里储备。”（据新华社）

感染后咳嗽是否会变成肺炎？

——国务院联防联控机制组织专家解答防疫热点问题

新冠病毒感染者在康复过程中会出现咳嗽症状，这种反复持续的咳嗽是否会变成肺炎？该怎么治疗？如何选用中药？中国中医科学院广安门医院急诊科主任齐文升3日在国务院联防联控机制新闻发布会上表示，咳嗽主要是来清理呼吸道异物和分泌物，是机体的一种保护性反射，其本身不会引起肺炎。

“从中医角度看，新冠病毒感染在后期主要是余邪未尽、正气受伤这两个方面的因素。”齐文升说，比如痰

热未清，肺阴受伤，肺的宣发肃降功能失调等遗留咳嗽，往往有痰少、色白、质粘或者伴有咽痒症状。临床治疗上一方面是扶正，即养阴润肺；另一方面是祛邪，即清热化痰。像急支糖浆、养阴清肺丸、杏贝止咳颗粒这些中成药在治疗方面都有不错的疗效。

针对咳嗽持续时间久或者咳嗽加重是否会引发肺炎问题，齐文升说，咳嗽本身不会引起肺炎，如果是肺炎咳嗽，一定会有持续发热、喘促，大量的黄粘痰及食欲严重下降。如果

出现肺炎咳嗽症状，应及时到医院就诊，以免延误病情。

“如果家里有老人、小孩出现咳嗽，要观察他们的精神状态。比如老年人精神萎靡、食欲下降，小孩呼吸急促甚至口唇紫绀，要及时送医。”齐文升说。

对于一些患者出现的“刀片喉”症状，首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉说，“刀片喉”症状是全身热毒症状减轻后，热毒聚集到咽喉的一种症状表现。如果早期规范治疗，通过微微发汗、透热，把热毒透出

去了，这种症状就会很少。如果用药不是特别规律和科学，比如用退烧药发汗了，烧是退了，但热毒并没有清除，此时整个咽喉部的水肿就会加重，疼痛就会很明显。

“在新冠病毒感染早期中医治疗过程中，要在服用解表药的同时加一些清热解毒利咽的药物，大部分中成药都具有这样的功效。”刘清泉说，如果已经出现“刀片喉”，用利咽止痛、解毒利咽的药物也能够缩短病程、减轻病状。（新华社北京1月3日电）