

怎样科学用药？咳嗽如何缓解？ 康复期如何恢复体力？

——专家解答防疫热点问题

新华社记者 李恒 田晓航

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。

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。

据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。

“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。

据张波介绍,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。

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来进行处理。

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好处的。

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?

据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”。
据新华社北京1月1日电

感染者增多是原始毒株回来了吗? 高危人群咋预防?

——国家卫健委组织权威专家解答防疫热点问题

新华社记者 杨思琪 蔺娟 张逸飞

近期有网民反映,随着新冠病毒感染者增多,重症患者也在增加。原始毒株回来了吗?出现“白肺”有没有后遗症?高危人群该如何预防?国家卫健委组织哈尔滨医科大学附属第一医院院长于凯江、西安交通大学第一附属医院感染科主任何英利、中国医科大学附属第一医院重症医学科主任马晓春回应公众关注的热点问题。

问:有网民表示,新冠病毒感染者越来越多,很多人因为救治不及时,拖成了肺炎。怎么认识这个问题?

于凯江:国家在及时出台优化措施时,同步进行了相关部署。落实分级诊疗工作,充分发挥城乡三级医疗卫生服务网络的积极作用,对其职责和定位进行了明确。

目前个别患者出现就医晚的情况,为避免这一问题,建议出现感染症状要做好居家健康监测,如果出现连续三天以上高热、呼吸困难等转重的情况,一定要及时就诊。

问:近日,部分新冠病毒感染者在诊疗过程中发现了肺炎,甚至肺部CT

呈现“白肺”现象。有网友认为,“白肺”与感染新冠病毒原始毒株或德尔塔毒株有关。这种观点是否正确?

于凯江:目前监测到的新冠病毒主要是奥密克戎变异株亚分支BF.7和BA.5.2,没有监测到早期原始毒株和德尔塔毒株。这与接种疫苗没有关系,目前的临床结果和国内外文献都显示,接种疫苗后发生重症的概率显著下降,不接种疫苗发生重症的风险则会增加。

何英利:不仅仅是新冠病毒,呼吸道合胞病毒、流感病毒等多个病原体都可能引发肺部炎症,加之北方冬季气候寒冷,出现肺部感染的风险增高,并非所有的“白肺”都是新冠病毒导致的。

问:如果出现“白肺”,临床上采取什么治疗措施?预后如何?有无后遗症?

于凯江:临床采取的措施主要有三种:一是给氧治疗,包括有创机械通气、无创通气;二是俯卧位通气;三是免疫调理、营养支持。这些方法都能帮助病人尽快恢复,多数预后良好。

马晓春:从这三年的临床观察来看,无论是从肺功能还是从影像学的吸收上,多半患者恢复得都很好,肺部有明显残留损伤的情况极少见。

问:此前,奥密克戎毒株主要感染上呼吸道,以轻症和无症状为主。现在一些老人因新冠病毒感染导致肺炎,甚至出现死亡。该如何解释?

何英利:总体来讲,目前医院住院患者中,重症患者数量较以前有所增多,主要是由于感染基数大所致。奥密克戎本身导致重症的风险并没有增大,但感染的患者基数增多,相应的重症患者也成比例地增加。

马晓春:一些高龄老人,患有心肺疾病、糖尿病、脑血管病的老人,以及需要长期透析或肿瘤晚期患者,本身就是脆弱人群,感染之后会使病情加重。这部分人群应该是我们重点保护的人群。

问:有网友提出,慢性阻塞性肺疾病患者属于新冠高危人群,极易发展成为肺炎。该如何预防,万一感染怎么治疗?

马晓春:高危人群感染新冠病毒后,如果持续高烧、气短、呼吸困难,特别是血氧饱和度降低明显、基础病有所加重,都是需要高度警惕的,可能是损伤加重的征兆,要尽快到医院救治。治疗时可进行高流量吸氧、无创通气,服用化痰平喘药物,便于尽早康复。

据新华社北京2022年12月30日电

新冠病毒是否攻击 人体生殖系统?

——国家卫健委组织权威专家
解答防疫热点问题

新华社记者 张泉 宋晨

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽,也有网民反映,感染后出现月经紊乱、子宫异常出血等情况。转阴后仍然咳嗽的原因是什么,该如何缓解?新冠病毒是否攻击人体生殖系统?国家卫生健康委组织权威专家作出回应。

“从中医角度讲,感染者转阴后处于外邪将尽未尽的状态,这时会出现一些肺的生理功能异常,从而导致咳嗽。”首都医科大学附属北京中医医院呼吸科主任医师祝勇介绍,可以根据患者具体情况,采取清肺或者润肺的治疗方法,会取得较好的效果。

有网民表示,感染新冠病毒后出现月经紊乱、子宫异常出血等情况,怀疑新冠病毒攻击人体生殖系统。对此,北京大学人民医院妇产科主任医师杨欣表示,目前还没有证据表明感染新冠病毒对生殖系统有影响。

“月经的调控,受大脑皮层、下丘脑和垂体、卵巢功能等影响,是一个严密的生殖内分泌轴。压力大、身体不适等众多外界影响都可能对月经产生影响。因此,感染者出现月经异常并不能表明是新冠病毒直接对生殖系统的作用。”杨欣说。

据新华社北京2022年12月31日电