



不同“布洛芬” 功效不同，别买错了！

最近，“布洛芬”这种药非常火，中国药科大学国家执业药师发展研究中心副主任康震教授表示，布洛芬缓释胶囊(片)、布洛芬胶囊(片)、布洛芬混悬液等，功效上是有区别的，大家购买时应仔细阅读说明书。

布洛芬胶囊(片)主要用于退烧，而布洛芬缓释胶囊(片)则主要用于缓解疼痛，尤其是由运动产生的肌肉疼痛，比如运动中拉伤、长时间不运动突然运动导致的肌肉酸疼等。

“当然，如果感染新冠出现了身体的疼痛，用布洛芬缓释胶囊(片)也是可以的。需要提醒的是，它没有或者说只有很弱的退烧功效。”康震教授解释，因不懂二者的区别，误将布洛芬缓释胶囊(片)用于退烧，又嫌效果太慢，加大剂量，导致胃肠道刺激或造成胃溃疡的情况并不少见。

除布洛芬缓释胶囊外，布洛芬制剂种类还包括布洛芬混悬液、布洛芬片、布洛芬颗粒等。“混悬液、颗粒主要是用于儿童(6个月以上)的剂型，一是便于吞咽，二是内含布洛芬的剂量少。成年患者则适合选用胶囊及片剂等剂型。需要注意的是，混悬剂需要摇匀后再使用。”康震教授提醒，“无论使用哪种剂型，购买前首先要看清楚药品外包装上的适合症说明，明确是用于退烧，还是镇痛抗炎。”

“阳”了之后 这个地方千万别碰！

说起家里最容易藏病毒的地方，很多人可能下意识想到感染者的房间或厕所，但家里还有一个危险地常常被忽略，那就是冰箱。冰箱虽然是疫情期间必不可少的囤货好帮手，但也是病毒的聚集地。

4℃至5℃的冷藏室，零下18℃的冷冻室，都非常适合病毒生存。如果感染者打开了冰箱，同时还打喷嚏或咳嗽，冰箱很可能会沾染病毒。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建议，感染者尽量不要去接触冰箱。

如果感染者使用过冰箱，需要在“阳康”后，给冰箱断电，让其维持室温1天左右，也可以用酒精或含氯消毒液把冰箱擦拭一遍。另外，食物买回家后，最好先冲洗一下，再放进冰箱，生食、熟食分层存放。生肉在放入冷冻层之前，建议分割成小块单独包装，包装袋需得完整无破损。而对于冰箱里冷藏或冷冻的食物，食用前必须热透了，需要注意的是，微波炉加热受热不均匀，热不透的可能性较大。

如果家里有人阳性，最好要给感染者提供一个单独的房间，尽量不要与感染者呆在同一房间，并减少近距离(两米以内)的接触。平时也尽量戴上口罩，而且是N95这样的高保护口罩。距离与口罩结合，可以大大减少传播病毒的风险。

同时，开窗通风和共用区域消毒也是必不可少的。注意开窗通风，每天至少2次，每次大概30分钟。感染者的房间最好与其他房间分时段通风。

而对于共用卫生间、感染者房门置物处等共用区域，更是要做好消毒处理。生活垃圾也要用双层垃圾袋包装并扎紧袋口，表面还得喷洒消毒剂。

每个人都是自己健康的第一责任人，就算感染了也不要过于焦虑，吃好、喝好、休息好，比什么都重要！

真的有永远不被 感染的“天选之子”吗？

专家曾表示，最终可能80%-90%的人都会经历感染，这是不是意味着，会有永远不被感染的“天选之子”？

医疗界大V、儿科医生裴洪岗表示，这是一个很难证伪的问题。毕竟全球80亿人口，不可能去评估每个人是否感染过，即便能把那些目前还未感染过的人都找出来，也不可能逐个给他们做病毒暴露试验评估是否会感染。

“现在已知的是，虽然感染后有的人人群重症、死亡风险更大，但目前所有人，不论孩子还是大人、老人，也不论性别和种族，都普遍易感。”裴洪岗说。

美国疾病控制与预防中心有开展通过血清抗体来评估人群感染状态的研究，截止到今年10月，至少感染过一次的儿童比例是90.3%。以新冠问世3年，奥秘克戎问世1年多一点的时间来看，这个比例已经很惊人了。

至于说剩余的那9.7%，是因为活动少病毒暴露更少，还是因为检测方法灵敏度的问题，还是真的就是“天选之人”感染不上，无法确切回答。

“但可以确定的是，随着时间的推移，未感染的比例肯定还会更少。”裴洪岗表示，如果家人阳性了，自己还没阳，背后的原因可能有很多，比如：大家暴露时间不一样，发病有时间差；大家潜伏期不一样，发病时间不一样；检测时还没到感染的时间，或错过抗原高峰；抗原检测假阴性比较高，阴性未必是没阳过；这次的病毒暴露量不够多真的没感染；恰好是无症状感染者等等。

(综合人民日报健康客户端、《光明日报》《健康时报》《家庭医生》(dpe))

当前，新冠感染的人群正在进一步增多，布洛芬成为最抢手的“硬通货”。但市面上各种不同的布洛芬，效果都是一样的吗？部分人已经从“阳过”进入“阳康”阶段，“阳康”之后需要注意哪些？何时能返岗？能否进行剧烈运动？真的会有从来不被感染的“天选之子”吗？本期《健康周刊》继续关注新冠热点问题。

核心提示

阳后怎样算康复？ 转阴后还会复阳吗？

『阳康』后注意这几件事！

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾12月18日表示，根据《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》(第九版)，患者康复出院的标准为：体温恢复正常3天以上；呼吸道症状明显好转；肺部影像学显示急性渗出性病变明显改善；连续两次核酸检测阴性，Ct值均≥35。

从临床来看，发病7天后，大部分轻症患者核酸开始转阴，病毒量也很低，基本不具传染性。一般情况下，体温正常后再过3天，可能咳嗽和鼻塞流涕咽痛的症状明显缓解。当体感嗓子疼和咳嗽不再影响睡眠时，就说明身体基本恢复，适合返岗。

如果不方便做核酸，建议大家连续三天测抗原，如果三天都是阴性，基本就没有传染性了，此时如果身体状况也没问题了，就可以出门。

“阳康”后就可以运动了吗？

李侗曾表示，新冠康复之后，很多人的身体状态回到以前还需要一两周时间，建议先不要进行剧烈运动，而且要控制运动时间。

一些康复的人在回去上班后立刻投入到紧张忙碌的工作中，还是会感到有些疲惫，甚至头晕，身体状态不如以前。建议此时不要剧烈运动，一定要循序渐进，逐步地恢复到以前的活动量、工作量，不要急于求成，不要想着立刻把以前的工作赶紧补上，把以前落下的运动健身活动补上，一旦累了就要赶紧休息。

建议开展一些适度的、相对温和的运动，比如从散步到逐渐地快走，然后慢跑，慢慢地恢复运动。适度做一些广播操、健身操、八段锦等。像一些竞技类的运动，比如足球、篮球、羽毛球、长跑这类激烈的运动先放一放。

“阳过”后需要换牙刷等生活用品吗？

2020年《新英格兰杂志》

发表的一项研究显示，新冠病毒在不同生活物品中存活的时间是不同的。原始病毒可以在空气中存活3小时，在纸质物品表面可存活4-24小时，在塑料和不锈钢上存活2至3天，而在玻璃上存活时间较长，达9天。

当新冠感染痊愈后，不必更换生活用品。一方面，病毒在物体表面的存活时间，最长也不超过10天。另一方面，哪怕病毒在物体表面存活几周，还再次感染了人体，那也不会怎么样。人体再次接触一模一样的病毒时，免疫细胞可以迅速产生抗体，清除病毒。

所以，“阳过”之后，口红、唇膏、牙刷、杯子都能用，其他日用品就更不必说，都不需要更换。

“阳过”后家中要消毒吗？如何消毒？

李侗曾表示，一般在室温条件下，物体表面的病毒两三个小时就没有传染性了。在一些通风不好的角落，或者是比较潮湿的地方可能存活的时间长一些，平时注意消杀即可。

家中消毒最好的办法是开窗通风，每天2至3次，每次半小时左右。开窗通风可以最大限度降低空气里的病毒数量。对于卫生间、厨房等重点部位，可以使用含氯消毒剂擦拭，擦完之后静置半小时，再用清水擦拭。一些小范围的位置消毒可以用酒精擦拭，比如手机、电脑、开关、门把手等。

但家中一定要避免喷洒酒精消毒，因为酒精在通风不好时遇火会燃烧甚至爆炸，家中也不要囤积大量的酒精。餐具、杯子等物品可以用高温蒸煮的办法进行消毒，衣物正常清洗、晒干即可。

“复阳”后还会有传染性吗？

根据这三年以来的观察，“复阳”的人在解除隔离后，自身的症状没有反复，也不会传染给身边的人，所以并没有要

求后续的检测。“复阳”一般认为是体内病毒的一些片段，它没有传染性，也没有致病力。“复阳”一般是在短期内发生的，比方说2周至3周内。

再次感染，还有传染性吗？

复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇12月16日表示，从现有研究来看，“复阳”的人，通常没有传染性。但如果是再次感染，那就是完全不同的又一次感染了，是具有传染性的。

再次感染，症状会更严重吗？

从目前的研究数据来看，即使遭遇二次感染，机体症状也会更轻、恢复更快。中国工程院院士、传染病诊治国家重点实验室主任李兰娟12月12日表示，再次感染的概率和病毒变异情况相关，病毒变异得越明显，再次感染的概率就大。另有证据表明，即便再次感染，第二次感染的病程会更短，症状也更轻。

康复后还需要进行防护吗？

李侗曾提醒，现在仍然处于冬季呼吸道感染病高发期，除了新冠之外，还有其他的呼吸道感染病，比如流感、普通感冒等，孩子还可能面临着呼吸道合胞病毒、腺病毒等的威胁。

因此，原来提倡的戴口罩、勤洗手、保持社交距离、多开窗通风等习惯要继续坚持。如果要出门，一定确保自己已经没有了传染性。在人多密闭的公共场所坚持戴口罩，注意手卫生，要注意咳嗽、喷嚏等礼仪。

在刚刚恢复的这段时间，还是要加强对自身的健康监测。尤其是一些有基础病的人群，根据国外的相关报道，在新冠康复之后的一个月，基础病可能会比之前有所进展或复发。因此，要重点关注有基础病的人员，包括老人，要在康复后的1至3个月内进行健康监测。



公益广告

勤洗手、不聚集，当好自身健康第一责任人

——株洲市卫健委 株洲日报 宣

设计/王玺

