

# “阳”了吃药有哪些注意事项？小婴儿发热到底可不可以捂汗？

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,因用药不当导致肝损伤。“阳”了吃药该注意哪些事项?能否自行服用抗新冠病毒药物?国务院联防联控机制组织权威专家——中日友好医院呼吸中心副主任杨汀、北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强、北京儿童医院急诊科主任王荃就公众关心的问题做出专业解答。

1.问:在感染新冠病毒之后常见药的使用方面有哪些禁忌和不良反应?公众应如何选择?

杨汀:感染新冠病毒以后,有发热、全身疼痛症状,可以用一些解热镇痛药。有咽喉肿痛、咳嗽痰多、胃肠道症状,可以用一些相应的对症药物。在使用这些药物前,一定要认真阅读说明书,看好剂量、使用频次、注意事项。比如对乙酰氨基酚是很常用的解热镇痛药,严重肝肾功能不全的患者要禁用;有反复的消化道溃疡、出血的人群以及孕妇、哺乳期妇女或者对某些解热镇痛药物成分过敏的人群也要慎用。同时,在用这些药的时候,不要饮酒或者喝含酒精类的饮料,尽量用简单一些的药,不同的药物有时候可能会相互影响,增加潜在的不良副作用。此外,有些患者为了把症状快速控制好,加倍药物剂量,我们不建议这样使用。加倍药物剂量,效果不一定好,但是增加了肝脏的负担,增加了副作用。

另外,一些中成药或者汤药也可以改善症状,有一定的康复效果,大家可以根据自身情况合理选用。

2.问:是否有必要使用、能否自行服用抗新冠病毒药物?

王贵强:目前,大部分人感染新冠病毒后表现为轻型或无症状,但也有少部分病人尤其是

有基础病和没有接种疫苗的老年人,会出现肺炎等症状,对这类重症高风险人群应进行早期干预。

第九版诊疗方案中推荐了三种抗新冠病毒药物,包括单克隆抗体、奈玛特韦片/利托那韦片组合包装和阿兹夫定,早期使用都可能减少重症的发生,缩短病程、缩短病毒排毒的时间。目前这三种抗新冠病毒药物都应在医疗机构和医生的指导下使用。

其中,单克隆抗体需要静脉给药,需要在住院期间使用,在门诊或者家里不适合使用;奈玛特韦属于小分子抗病毒药,可以有效降低重症风险,适应症人群是轻型和普通型,使用时要特别注意药物之间的相互作用;阿兹夫定也是小分子抗病毒药,可以用于治疗新冠肺炎,但有一些注意事项,需要在医生的指导下使用。

3.问:对于一些感染新冠病毒的小婴儿来说,他们可以选择的退热药有限,能否用捂汗这种物理方式帮他们退热?

王荃:2个月以上6个月以下的孩子,能选择的退热药物只有对乙酰氨基酚;2个月以下的孩子不能口服退热药,包括新生儿在内的2个月以下的小婴儿,如果出现发烧,要及时到医院就诊。

同时,不建议以捂汗的方式给小婴儿进行退热。小婴儿体温调节中枢发育不健全,皮肤散热是非常重要的退热途径,如果给这些孩子捂过多的衣物或被盖,就让他们没有办法经皮肤去散热。有一部分孩子可能会发生严重的捂热综合征,可能出现呼吸衰竭、脱水、神经系统损伤等严重并发症,甚至有生命危险。因此,在这些孩子发烧时,除了医务人员帮助外,还应尽量给孩子创造一个相对凉爽通风的环境,适当减少衣物,以提高孩子的舒适度为主。

(据新华社)

## 第二剂次“加强针”国家优先推荐哪些组合?

随着“阳过”“阳康”人数的不断增加,哪些人群需要接种第二剂次“加强针”?“阳过”后是否能接种?记者采访了北京市疾病预防控制中心免疫预防所所长索罗丹。

问:现阶段哪些人可以接种第二剂次的“加强针”?

按照国家统一部署,在第一剂次加强免疫接种基础上,现阶段在感染高风险人群、60岁及以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫低下人群中开展第二剂次加强免疫接种,接种时需要满足与第一剂次加强针间隔6个月及以上。

问:第二剂次“加强针”可以接种哪些疫苗?

根据国家方案,所有批准附条件上市或紧急使用的疫苗均可用于第二剂次加强免疫,优先考虑序贯加强免疫接种,或采用含奥密克戎毒株或对奥密克戎毒株具有良好交叉免疫的疫苗进行第二剂次加强免疫接种。

序贯加强免疫,是指采用不同技术路线的疫苗进行异源加强免疫。既往研究发现,采用不同技术路线的疫苗进行异源加强免疫,能够获得比同源加强免疫更高水平的中和抗体。

目前,我国已经获批纳入紧急使用或附条件上市的新冠病毒疫苗有灭活疫苗、重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗和流感病毒载体疫苗四种类型。从大的原则上来说,只要与前面接种剂次接种的疫苗类型不同,就符合序贯免疫的范畴。考虑到我们国家前期大人接种过程中绝大部分受种者都使用三剂次灭活疫苗完成了接种的实际情况,在第二剂次加强免疫时,可以

选择重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗或流感病毒载体疫苗中的任一种,这也是国家列举推荐的接种组合。

问:第二剂与第一剂“加强针”需要间隔多久才能接种?

按照国家方案,目前执行的第二剂次加强免疫与第一剂次加强免疫时间间隔为6个月以上。接种间隔时间通常综合考虑疫苗抗体的持久性、疫苗保护效果的下降程度和再次感染的风险、疫情流行形势等诸多因素后确定。

问:阳性期间可以接种疫苗吗?阳过多久后才能接种?

阳性期间无需接种疫苗,因为疫苗的作用是预防疾病,并无治疗的效用。按照国家现行的新冠疫苗使用技术指南,新冠病毒阳性感染后6个月内罕见再次感染发病的情况。既往新冠肺炎病毒感染者,包括患者或无症状感染者,在充分告知基础上,可在6个月接种1剂。

问:为何推荐老年人接种第二剂次“加强针”?

老年人是感染新冠病毒出现重症死亡的高风险人群,也是感染病毒后发生重症死亡的主要人群。无论是国外的数据,还是我们国家香港地区的数据,都显示老年人接种完加强针后,可以显著降低病死率,接种第二剂次加强针后,病死率可以进一步降低。通过接种第二剂次加强针,可以让老年人在较短时间内提升抗体水平,更好提升保护能力。

(据新华社)

### 心血管病、糖尿病患者如何做好健康防护

新华社发 王威作

#### 心血管病患者

冬季气温低,又有疫情风险,有心脏病、高血压等心脑血管疾病的人群要注意防护,坚持正常服药,但不必焦虑



#### 防病胜于治病

劳累、激动、饱餐、寒冷、恐惧等因素,都可能增加心脑血管疾病的发病率

从目前国内外的临床经验看,常用降压药跟新冠治疗药物的作用点没有太大关系



对于高血压患者,如无特殊情况,需长期服用降压药,不应随意停药

#### 糖尿病患者

血糖控制不太好的糖尿病患者,免疫力偏低,但如果把血糖以及各项代谢指标控制好,抵抗力就会明显增强



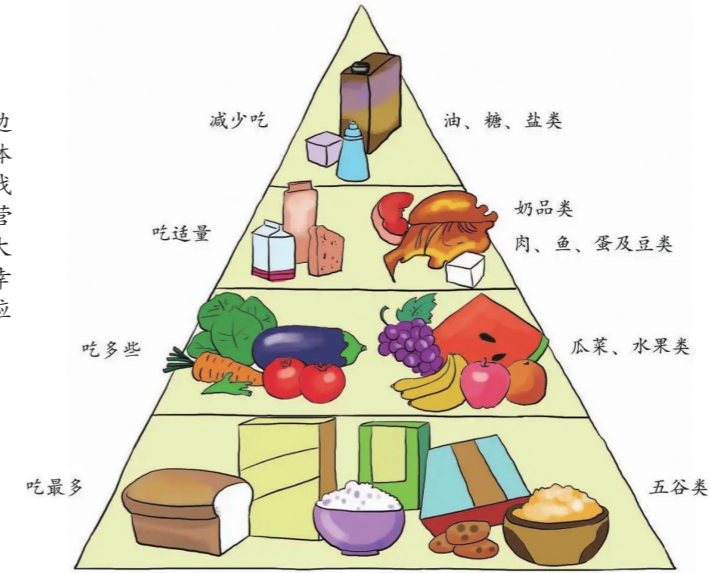
健康饮食、适度增加营养,适当运动,包括有氧运动(快走、慢跑等)、力量锻炼,坚持药物治疗



有学者做了相关研究发现,糖尿病患者的情绪会影响血糖控制,增加血糖波动。对于糖尿病患者来说,应注意避免焦虑尤其是长时间的焦虑

# 万一“阳”了,这样吃能好受点

最近这段时间,大家身边很多人都“阳”了。在人体免疫系统清除病毒的这场“战争”中,作为后勤保障的饮食营养是非常重要的。今天就给大家详细谈一谈,如果真的不幸感染了,在居家隔离的时候应该怎么吃、应该吃什么。



图片来源于网络。

## 食欲尚好时怎么吃?

俗话说得好,“三军未动,粮草先行”,不幸感染的人也要尽量保证营养均衡的饮食,这样才能有力气打败病毒。

具体来说,如果你症状不重,食欲还可以时,按照膳食指南的平衡膳食宝塔去吃就行,即每日摄入蔬菜300至500克、水果200至350克、动物性食物120至200克(每周至少吃两次水产品,每天一个鸡蛋)。此时,每天应大量饮水,建议每天至少饮用6至8杯水。

值得一提的是,优质蛋白一定要保证。这

## 没有食欲怎么办?

如果你症状比较重,难受到吃不下饭,那当下的饮食就要及时做调整。

当出现发烧、没食欲时,可以吃点营养密度高且开胃、好消化的食物,如鸡蛋羹、肉末蒸蛋、青菜肉末粥、虾仁粥、馄饨、番茄虾滑汤等。

当出现嗓子疼时,可以适当吃点有助于缓解症状的食物,如冷藏的酸奶、牛奶、果冻等。适当吃点低温食物,有助于缓解咽喉肿痛的症状。

## 营养补充剂要不要吃?

虽说在免疫系统清除病毒的过程中,维生素A、维生素C、维生素D等营养素的消耗会持续增加。但除了维生素D之外,其他营养素都可以从饮食中获取。所以,建议大家还是尽量通过均衡膳食来摄入这些营养素。

如果说生病期间食欲特别不好,很难通过

## 有什么食物需要忌口吗?

每个人的身体都是很“聪明”的,在急性感染性疾病发生时,身体会知道什么适合吃,什么不适合吃。在发烧、咽痛、咳嗽时,你自然不会想吃油炸食物、熏烤食物、过于干硬的炒货、过于黏腻的食物,以及过于辛辣的食物。总之,凡是让你吃了之后感觉舒服、清爽、愉快的,就继续吃就好了。

## 煎服中药特别讲究细节

如果在家熬煮中药,应该注意哪些事情?中药汤剂的煎煮对器皿的选择、煎药用水、煎煮方法都有一定要求。

煎药以砂锅、瓦罐为好,也可选用白色搪瓷器皿和玻璃器皿,不能使用铁锅、铜锅、铝锅等金属器皿,以免成分发生变化而影响疗效。煎药以冷水为宜,一般第一煎的加水量以中药饮片放入煎药罐后,水液高出药面2至3cm为宜,第二煎的加水量为第一煎的1/3至1/2为宜。煎煮药物一般先用大火煮沸,再用小火保持微沸。煎煮时间应根据方剂的功能主治和药物的功效确定。药液煎好后,应趁热滤取药汁,如不及时滤出,部分有效成分会沉淀,影响疗效。(湖南中医药大学第一附属医院主任药师 欧阳荣)



图片来源于网络。

## 五类人慎补维C

以下几类人不建议短期大量补充维生素C。

1. 消化道溃疡患者。此类患者短期内补充大量维生素C,严重时可能导致消化道出血。

2. 贫血患者。维生素C可促进铁剂吸收和影响肠道内维生素B12的吸收,血色病、巨幼红细胞贫血等患者慎用。

3. 痛风患者。额外过量补充维生素C,会增加草酸盐以及尿酸盐从肾脏排出,使尿酸盐结石的生成率进一步增加,对肾脏产生一定损害。

4. 儿童。儿童大量服用维生素C,可能影响骨质对钙的吸收。

5. 孕妇。孕妇过量服用维生素C可能造成新生儿坏血病,如果必须使用,请在医生指导下服用。(东南大学附属中大医院临床营养科主任 金晖)



图片来源于网络。

## 眉毛突然变长或因衰老加速

很多人以为眉毛变长是寿命长的征兆,其实这是一种错误的认知。

具体来说,眉毛的长短是随着人的生长周期变化的,而且眉毛的生长周期比较短,一般3至4个月就会更新一次。所以,年轻人的眉毛会不断更新,长不了太长,每根眉毛的长度也只能到0.4至1厘米。而老年人新陈代谢变慢,眉毛会逐渐停止更新,于是会不停变长。如果发现眉毛开始变长,且逐渐变得旺盛,一定要引起重视,需要及时调整饮食和生活习惯,如少吃补品,让生活作息更规律等。

有的人还会发现,自己的眉毛会不断脱落,从而变得很紧张。事实上,正因为眉毛是有生长周期的,所以到了一定时间就会脱落。如果40岁以后,眉毛外侧逐渐脱落,不必紧张,这是自然衰老的象征;而如果没到40岁眉毛就开始频繁脱落,则是人体早衰的象征。特别是外眉三分之一处过于稀疏或频繁脱落,则说明肾气衰减。建议这类人平时最好别熬夜,注意劳逸结合,平时应少生气发火。此外,可在医生指导下适当服用党参、黄芪、西洋参、太子参、阿胶等补气血的药材来调理身体。(中国中医科学院西苑医院血液科主任医师 唐旭东)

## 白矾大蒜治手掌脱皮瘙痒

单纯的手掌脱皮、出汗,多是一种生理现象,无需治疗即可自愈。

如果脱皮伴有瘙痒不止,有可能与真菌感染有关,外用药治疗以解毒、杀虫、止痒为主。可取鲜大蒜1个,白矾适量,两者捣烂为泥,外敷患处,每日2次,连用3至5日可见明显效果。

(成都中医药大学副研究员 蒲昭和)

