

感染后怎样科学用药? 转阴后咳嗽如何缓解? 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。

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天至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。



循序渐进

新华社发

王鹏作

◆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。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恢复末期,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。

新华社北京1月1日电

□新华社记者 袁全 龚雯

重症率增加了吗? 「白肺」和疫苗有关吗?

——国家卫健委邀请权威专家解答防疫热点问题

新冠重症率增加了吗?肺炎与疫苗接种是否有关?脆弱人群如何防治?2022年12月30日,国家卫健委邀请权威专家、国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏就这些问题作出回应。

张文宏认为,本轮疫情目前正处于感染高峰期,即便奥密克戎的重症率与先前的德尔塔相比有所下降,但再低的重症发生率,结合我国庞大的人口基数,重症病人数量都会成倍上升,“每年我国季节性流感造成的肺炎也会有季节性的高峰,肺炎的疾病负担也很重,最近肺炎及重症病例数量的增多,主要是因为短时间内感染的病例增加,但重症概率总体仍然很低。”

——部分新冠感染者肺部CT呈现“白肺”现象,这与感染新冠病毒原始株或德尔塔毒株有关吗?

对此,张文宏表示,目前在上海流行的毒株仍是奥密克戎毒株,并没有监测到新冠原始毒株与德尔塔变异株出现。而所谓的“白肺”是重症肺炎的影像表现,即重症肺炎的患者拍摄CT和胸片时,肺部会因透光度下降而呈现白色,只是反映肺炎的严重性,“无论什么病原体,只要引起重症肺炎,都有可能出现‘白肺’”。

——有网友认为接种疫苗会导致不良反应,出现“白肺”增多,这有根据吗?

张文宏说,针对该问题已专门做过对照研究,结果显而易见:根据今年上半年上海的数据,打过疫苗之后,整体的重症比例可以降低近80%,“所以我们认为,疫苗对减少‘白肺’的发生是有作用的”。

——一旦出现“白肺”,临床如何治疗?

张文宏表示,出现“白肺”的救治与其他病毒性肺炎类似,首先要做的是给予呼吸支持,尤其是对于呼吸衰竭的病人,要给予机械通气支持,维持体内的供氧。在这个基础上,还会采取抗凝治疗、抗炎治疗、抗病毒治疗,营养支持与合并感染的控制也非常重要,“要让病人能够撑过关键的重症期,顺利进入恢复阶段”。

张文宏特别强调,发生重症肺炎后的救治成功率要比普通型肺炎以及轻症的成功率低,因此要特别重视救治的“黄金72小时”,即脆弱人群感染新冠、出现症状后的72小时内要密切监测,就近在社区医疗中心或者附近的医院进行氧疗、对症与营养支持治疗、抗病毒治疗等。如果出现重症倾向要及时采用糖皮质激素等抗炎治疗,尽量阻止疾病的加重,并及时到医院做进一步检查。若是发现有“白肺”等重症表现,则需要24小时内开展最优的救治。

——临近春节,各地即将迎来大规模的人口流动,面对可能到来的重症高峰,如何保护脆弱人群?

张文宏表示,一方面要对脆弱人群进行持续性的监测,一旦发生问题,及时阻止肺炎的发生和加重;另一方面要加紧扩充医疗资源,保障脆弱人群能够得到及时救治。

“当前,‘小地方’的疫情传播不像大城市这么迅猛,但是传播的持续时间比较长。随着春节人员的返流,可能会在当地引起一波输入性高峰,此时需要分级分类对待:一部分是目前感染率已经比较高的地区,所受的影响相对较小;但如果是原来感染率非常低的地区,受到的影响就会较大。对于感染率还不高的地区,要尽量减少大规模的人群聚集。”张文宏说。

最后,张文宏建议,要做好科普宣传,鼓励人们在返乡过程中做好个人防护,为“压峰”作出个人努力,从而减少“重症高峰”带来的救治压力。“已经感染过的人群回乡,可能不会造成太大影响。如果是没有感染过的,要做好防护,尽量避免自身感染引起亲友的新发感染,加剧当地的疫情高峰。因此,大家旅途中要戴口罩,最好是N95口罩;如果家中老人还没有感染过,我们去探望时也要严格戴口罩。”

新华社上海2022年12月31日电

引发肺炎如何治疗? 疫苗接种是否依然有效?

——国家卫健委邀请权威专家解答防疫热点问题

新冠病毒引发肺炎如何治疗?疫苗接种是否依然有效?针对人民群众普遍关心的问题,2022年12月30日,国家卫健委邀请中国工程院院士、传染病学专家李兰娟作出回应。

“一般肺部影像中白色的区域面积达到70%至80%,我们临床上才称之为‘白肺’。出现‘白肺’的患者多为重症患者,奥密克戎感染所致的‘白肺’占比很低。”李兰娟表示,目前,对重症、危重症提倡

用“四抗二平衡”治疗,即抗病毒、抗休克、抗低氧血症、抗继发感染,注意维持水电解质平衡和微生态平衡。

李兰娟强调,目前很多网上的传言需要澄清。比如新冠疫苗无效,这是错误的。虽然疫苗接种后仍有被感染的几率,但已经有大量的临床证据说明新冠疫苗可显著降低感染后的重症率、病死率,疫苗是我们战胜疫情非常重要的武器。还有人认为,针对新冠已经不

需要采取防控措施,这也是错误的。作为乙类传染病,我们既要避免自己被感染,也要防止传给别人。

“一旦被新冠病毒感染,要早期及时进行抗病毒治疗,以减少向重症发展。如果持续高热、呼吸急促,要及时就医。家中最好自备血氧监测仪,监测数值低于93的,要及时就医检查。”李兰娟说。

据新华社杭州
2022年12月31日电