

感染新冠病毒后，一般会相继出现哪些症状？大家是否需要提前准备“居家抗病毒小药箱”？“小药箱”里应该备好哪些药物？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，国家中医医疗救治专家组成员、北京中医医院院长刘清泉分别结合《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》（第九版）和临床经验，做出了权威、专业的解答。

“居家抗病毒小药箱”可备这些药

新冠发病

7日“症状分析”

奥密克戎BF.7变异株是北京本轮疫情的主要毒株。它在临床上一大特点是连续性。发病初期，患者可能会出现咽干咽痛、咳嗽、发热等症状。感染奥密克戎BF.7后在青壮年人身上发热一般不超过3天。李侗曾总结了一份普通中青年患者感染新冠病毒后，从发病第1天到第7天核酸转阴的“症状分析”。

发病第一天：症状较轻。可能感到轻微咽干咽痛、身体乏力。

发病第二天：开始出现发热症状，部分年轻人高烧至39℃左右。同时咽部不适感加重。

发病第三天：症状最重的一天。高热39℃以上，浑身酸疼乏力，咽痛加剧。

发病第四天：体温的高峰开始下降。很多人从这一天体温降为正常，不再发热。但仍然咽痛咽痒。一部分人开始流涕、咳嗽。

发病第五天：体温基本降到正常。但是鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽，身体乏力仍然存在。

发病第六天：不再发热。咳嗽、流涕等症状加重。前期病毒导致的呼吸道黏膜破坏，人体通过流涕、咳嗽排出坏死的细胞。可能出现核酸转阴。

发病第七天：所有的症状开始明显好转。核酸很大可能转阴。

李侗曾表示，普通中青年的发病过程适用于以上情况，接种过新冠疫苗并完成加强免疫的人群病程更短、病情更轻。而部分老年人，尤其70岁以上有基础疾病的老年人病程更为复杂。老年人感染病毒5天前，如有明显憋气症状，需用肺部CT影像来诊断是否有肺部感染。



专家教你备好「居家抗病毒小药箱」

在新冠病毒的治疗方面，李侗曾表示，除了一些高龄老人，有基础疾病、肿瘤疾病的高风险因素患者会用到“新冠抗病毒药物”，大部分感染者只需对症治疗即可。

冬季是呼吸道疾病的高发季，不论是新冠病毒还是流感病毒都非常活跃。李侗曾建议市民可以简单备一些非处方药，应对冬季呼吸道疾病的发生。对新冠、流感症状缓解都有效。

中成药：连花清瘟胶囊、连花清瘟颗粒、清感颗粒、疏风解毒胶囊、藿香正气胶囊、小柴胡汤颗粒（注意：不要叠加，只选一种，以免出现药物过量风险）。

如果出现发热、头痛、咽痛明显影响休息，影响睡眠。可以服用解热镇痛

的药物。建议使用：布洛芬、对乙酰氨基酚。儿童也有相应的混悬液可选用。

如果出现咳嗽，建议使用：复方鲜竹沥液，宣肺败毒颗粒，急支糖浆等等。

如果出现痰多、咳痰费力的情况，建议使用：复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等。

如果咽痛咽干比较明显，建议使用：华素片、西瓜霜含片等。

如果鼻塞流涕比较明显，建议使用：扑尔敏、氯雷他定、西替利秦，还可以用布地奈德喷雾。

李侗曾表示，除了用药，对抗新冠病毒更需要好好休息，多喝水。根据病毒自限性的特点，普通人一般1-2周就会痊愈。但建议70岁以上的老年人；有基础病的人群，包括心脑血管疾病、肾脏疾病、肿瘤疾病的人群，首选医院观察治疗。

如果在家出现高热超过三天了仍没有缓解，甚至其他症状越来越重，有明显呼吸急促、喘憋，尤其是活动后憋气的情况，应立即前往医院就诊。

治“疫病”的中医准则：养正气、避邪气

作为国家中医医疗救治专家组成员，刘清泉曾先后前往武汉、上海、新疆等多地参与疫情救治指导。纵观新冠病毒三年变化，从中医理论来看，从原始毒株到德尔塔株再到奥密克戎变异株，它从三年前刚出现时的“湿毒”逐渐加上了“热毒和温热”的特征。

刘清泉说，早在《黄帝内经》

中，就有对疫病救治预防的准则：“正气存，内邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”“避其毒气，天牝从来”。这三句话中提到两大措施：养正气、避邪气。

如何养正气？刘清泉解释，要关注日常的饮食规律、作息规律。可以在家练习八段锦、太极拳。听一些轻松愉快的音乐，五音宫商角徵羽中的

宫音，保护脾胃。不要暴饮暴食、不吃辛辣刺激、多吃高蛋白饮食增加营养。

如何避邪气？刘清泉解释，最根本的办法就是少聚集。戴好口罩、不去高风险、人多的地方。出门回家正确洗手以避外邪。很多人容易忽略的是接种疫苗也是养正气、避邪气的重要途径。（午综）

疫情居家办公如何做好个人防护？



奥密克戎新冠疫情呈现传播范围广、传播链条多、疫情波及面扩大的严峻复杂态势，部分地区实行居家办公。那么，居家办公期间在疫情防控方面需要注意哪些呢？

注意生活卫生

每日开窗通风必不可少，建议每天2-3次，每次30分钟以上；定期清洁家庭环境，对家中的家具、餐具、卫生用品可做预防性消毒，使用消毒用品前要仔细阅读说明书掌握消毒剂的配比；家

庭成员共同居家时，还要注意不共用毛巾、水杯等生活用品。

除此之外，最重要的是做好手卫生。日常手卫生以洗手为主，在流动水下用“七步洗手法”认真清洗。

做好隔离消杀

用过的钥匙、手机、门把手可以使用75%酒精或者消毒湿巾擦拭。外来的快递等物品要在门外做好消毒，取拿快递时规范佩戴口罩和手套，避免直接接触。用过的口罩、一次性消毒用品等

要用垃圾分类明显的垃圾袋进行分装，清理时要注意扎紧袋口，按照垃圾分类规范处理。

非必要不外出

居家办公期间非必要不外出，增强防护意识，做好个人防护，不聚集、不聚餐、不前往人员密集场所。

核酸检测时要服从现场安排，有序排队，正确佩戴口罩，保持安全距离，检测后戴好口罩立即离开，做好手卫生。（中新）

【健康红绿灯】

绿灯

1个方法判断保温杯好不好



保温杯最基本的要求是保温性能好。如何鉴定？可以将保温杯装满开水，旋紧保温杯盖，过2-3分钟后，用手触摸杯身外表和下部，若发现有温热感觉，表示保温性能不够好。此外，如果旋紧杯盖后倒置，没有渗漏现象，说明保温杯的密封性能不错。

睡前喝水的两个关键



冬季气候干燥，很多人睡后会感觉口渴，但喝太多水容易导致起夜，第二天眼皮也容易浮肿。怎么控制睡前喝水的时间和数量呢？比较合理的建议是：睡前1-2个小时喝杯温开水，但最好不要超过200毫升。早晨起床后，也推荐空腹喝一杯（200毫升左右）温开水，降低血液黏稠度。

红灯

不可空腹拔牙



拔牙之后最关键的就是拔牙后第一天。不当的饮食、运动以及感染均可导致血凝块脱落，因此需要做到以下几点：拔牙后咬紧棉卷；两小时内禁食水；24小时内禁刷牙漱口；不用舌头舔创口。另外提醒，拔牙前不可空腹，一定要吃点东西，否则拔牙时由于恐惧、疼痛或低血糖，可能会导致晕厥。

眉毛外侧三分之一脱落要留心



眉毛是有生长周期的，到了-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岁眉毛就开始较频繁脱落，特别是外眉三分之一处过于稀疏或脱落，则说明肾气衰减。这类人群平时最好别熬夜，注意劳逸结合，不要生气急躁，可在医生指导下适当服用党参、黄芪、西洋参、阿胶等补气血的药物调理。

六里桥街道市场监管所对辖区零售药店开展执法检查

为进一步督促药店严格落实疫情防控主体责任，切实保障人民群众用药安全，六里桥街道市场监管所对辖区内16家零售药店开展执法检查。

严查药店进销资质 重点围

绕药品和医疗器械购进、储存、养护、销售渠道、执业药师在岗履职、处方药是否凭处方销售等情况进行详细检查。

加强药店防疫措施 要求从业人员科学佩戴N95口罩，同时

督促药店严格落实从业人员健康监测、顾客管理、“哨点”作用发挥、药店消毒管理等。

本次专项检查过程中，六里桥街道市场监管所共出动执法人员96人次。

下一步，将持续加强对辖区药店疫情防控的监督检查，发现问题立即责令整改，严格督促药店落实主体责任，保障群众用药安全。

（谢娟娟）

·广告·