

阳性患者如何用药? 专家给出6点关键提醒



近日，国务院联防联控机制印发《新冠病毒感染者居家治疗指南》指出，未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者，基础疾病处于稳定期、无严重重心肝肺肾等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者，可在条件允许下居家治疗。同时，给出了新冠病毒感染者居家治疗常用药参考表。很多人看到推荐药物后显得有些手足无措，不知道怎么吃药更安全。参考以下几个原则，会使阳性患者居家用药更安全——

先后顺序以对症为主

如果患者仅出现一种症状，对症选用其中一种药物即可。如出现发热、头痛，可选择对乙酰氨基酚、布洛芬其中之一，小儿患者可选用混悬液剂型。

咳嗽咳痰时，可选用溴己新、氨溴索、愈创甘油醚等其中之一。

鼻塞流涕，可选用氯雷他定、西替利嗪等其中之一。

如果同时叠加2个及以上症状，如发热+咳嗽咳痰，可选用对乙酰氨基酚+溴己新。

中西药合理搭配效果更好
西药相对来说广谱，对上呼

吸道感染引起的发烧、肌肉酸痛都有效果。中药需要辨证论治，要根据舌苔、脉象选择用药。

如热证要选有寒凉药物的中药，风寒证要选择祛风散寒的药物。一般来说，金花清感颗粒、连花清瘟颗粒（胶囊）、疏风解毒胶囊都是针对风热感冒的，是治疗新冠病毒感染效果比较好的中成药。

中西药如果合理搭配使用，治疗效果会更加明显，建议在医生指导下选择使用。

一种药能解决不用两种药

任何药物都切忌过量服用，以避免药物叠加所引发的不良反应。所以，一种药可解决多种症状时，就没必要用第二种。

有些药物是有综合治疗效果的，比如宣肺败毒颗粒、连花清瘟颗粒（胶囊）是可以治疗多种症状的。

服药频次谨遵说明书

具体药物的服用时间及频次，应参考药品说明书，根据体重、年龄等计算剂量，超量服药可能会引发多种药物不良反应。

比如，对乙酰氨基酚的说明

书会详细标明口服一日的最大量，超剂量使用可引起严重肝损伤。如果有不懂的地方，可向医生咨询。

老年人用药须谨慎

老年人普遍合并有多种基础疾病，更易出现药物不良反应。所以使用药物时，要注意药物的成分和剂型等。

比如布洛芬，可能加重消化道溃疡和出血，有此类疾病的老年人要谨慎；如果是含糖浆的药物，糖尿病患者就不适合用；有些药物含有麻黄，高血压患者如果服用这些药物就会造成血压波动。

所以，老年人用药最好是在医生指导下进行。

儿童用药随时观察

儿童服用中药后可能会出现大便次数增多，每天多于3次。这种情况下，应酌情将药量减半。如出现其他不适症状，需在医生指导下确定是否停药或进一步处理。有药物过敏史者，需在医生指导下服用。

专家提醒：

如果感染新冠病毒后出现发热、咳嗽等症状，可以对症用

药，但是无须囤药或大量购买药物。

尤其需要注意的是，很多镇痛药虽然药名不同，但成分相同，不能混合服用。如果用多了、吃多了，可能造成不良反应。有基础病的人群，要保障基础病用药不断药，病情稳定时，无须改变正在使用的基础病治疗药物剂量。同时，不能滥用抗菌药物，要在医生指导下使用。

假如用药后症状没有好转，并出现呼吸困难和气短、原有基础病加重、持续3天以上发烧超过38.5℃等情况，应及时联系社区医生。若病情加重，可直接联系120及时到医院进行诊治。

《新冠病毒感染者居家治疗指南》显示，在科学合理用药进行对症治疗之余，居家治疗期间还要做好健康监测，控制外出，做好个人防护。在条件允许情况下，居家治疗人员尽可能在家庭相对独立的房间居住，使用单独卫生间。家庭应当配备感染者专用体温计、纸巾、口罩、一次性手套等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶，做好感染防控。
（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

3步鉴别纸巾优劣



不合格的纸巾会危害健康，学会3步鉴别：1.搓一搓。轻轻搓一搓，如果有掉渣情况，说明纸巾质量不合格。2.闻一闻。有些商家在生产过程中会添加各种化学试剂，如荧光增白剂，其中含有重金属镉等致癌物质。3.泡一泡。将纸巾浸泡在水中，劣质纸一泡马上会化成渣，而质量好的纸巾浸湿后拧干，摊开时无明显破损。

好床垫要贴合身体曲线



平躺在床垫上，可以看出床垫和身体的贴合度。手向颈部、腰部、臀下到大腿之间这三处明显弯曲的地方往里平伸，看有没有空隙；再向一侧翻个身，用同样的方法试试有无空隙。若手能轻易在缝隙中穿插，表示床太硬；若手掌紧贴缝隙，证明床垫与颈、背、腰、臀和腿的自然曲线贴切吻合。

红灯

喝粥并不养胃



胃不舒服的时候，你可能听过这样的建议：胃不好多喝粥、多吃素。粥通常未经充分咀嚼就被吞下，没有足够的唾液进行初步消化。水分稀释胃酸的同时，还会使胃容量增大，一定程度上反而加重了胃的负担。

腰背痛或是核心肌肉太弱



核心肌群几乎支撑着我们日常所有的活动，长期久坐、缺乏运动，人的颈椎、腰椎都会向前弯曲，长此以往导致腹背部的肌群力量不足，无法维持腰椎的稳定，就会有腰椎间盘突出、肌肉劳损等问题出现。通过腰背部的核心训练，可以改善腰前屈以及腰部韧带的肌力劳损，从而有效缓解疼痛。
（宋婷）

《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》公布 最权威居家中医药方来了！

12月10日，国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会发布《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》（以下简称《指引》）。《指引》中给出新冠病毒感染者居家中医药干预方案。

【成人治疗方案】

症见发热、恶风寒、肌肉酸痛、咽干咽痛、乏力、或鼻塞流涕、或咳嗽者，宜服用具有疏风解表功效的中成药，如疏风解毒胶囊（颗粒）、荆防败毒颗粒、清肺排毒颗粒、散寒化湿颗粒、感冒清热胶囊（颗粒）、荆防颗粒、正柴胡饮颗粒、九味羌活丸（颗粒）、四季感冒片、感冒疏风胶囊（片、颗粒）等。

症见咽痛明显，发热、肌肉酸痛、乏力、或咳嗽者，宜服用具有疏风清热、化湿解表，清热解毒功效的中成药，如连花清瘟胶囊（颗粒）、金花清感颗粒、化

湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、热炎宁合剂、银黄清肺胶囊、连花清咳片、六神丸（胶囊）、银翘解毒颗粒、金叶败毒颗粒、蓝芩口服液、复方芩兰口服液、清咽滴丸、喉咽清颗粒、桑菊感冒片、桑夏菊颗粒、痰热清胶囊、双黄连口服液、柴芩清宁胶囊、抗病毒口服液、感冒退热颗粒、消炎退热颗粒、清开灵颗粒、小柴胡颗粒等。

症见咳嗽明显者，宜服用具有宣肺止咳功效的中成药，如急支糖浆、咳速停糖浆、宣肺止咳合剂、通宣理肺丸（颗粒、口服液）、杏苏止咳颗粒、连花清咳片、杏贝止咳颗粒、橘红痰咳液、感冒止咳颗粒等。

症见乏力、伴胃肠不适、如呕吐、腹泻者，宜服用具有化湿解表功效的中成药，如藿香正气胶囊（丸、水、口服液）等。伴

便秘便干者，可服用防风通圣丸（颗粒）。

症见鼻塞流涕明显者，宜服用具有解表通窍功效的中成药，如鼻窦炎口服液、散风通窍滴丸等。

【儿童治疗方案】

症见恶寒发热、肌肉酸痛者，可用小儿柴桂退热颗粒、小儿风热清口服液等。

症见发热、咽干咽痛、咳嗽者，可用金振口服液、儿童清肺口服液、小儿消积止咳口服液、减味小儿化痰散等。

症见发热、食少腹胀、口臭、大便酸臭或秘结者，可用健儿清解液、小儿豉翘清热颗粒等。

症见咽痛明显者，可用小儿清咽颗粒、开喉剑喷雾剂（儿童型）等。

症见咳嗽明显者，可用清宣

丰台区市场监督管理局

“三确定”开展现场制售类食品专项检查

现场制售类食品深受广大消费者的喜爱。近日，为确保群众舌尖上的安全，丰台区市场监督管理局马家堡街道所多措并举开展辖区现场制售类食品大检查。

确定检查场所

梳理辖区各主体台账，以辖区农贸市场、商超、食杂店等为重点场所，进

行深入式、地毯式排查，建立起现场制售类食品专项问题清单。

确定检查重点 结合所内12345接到的关于现场制售类食品的投诉工单情况，确定以散装熟食、现场制售的速冻食品等为重点，加大对散装食品、现场制

售类食品经营者监督检查力度，及时排查，消除风险隐患。

确定检查内容 着重检查食品经营者证照是否齐全，是否严格落实各项防疫措施，是否按规定落实好进货查验制度，是否存在超范围经营的行为，制作区域环境卫生状况是否达标，从业人

员的健康卫生管理等情况是否符合规定。同时，严格检查现场制售类食品标签是否合规，杜绝出现标签存在问题及使用超过保质期原材料的违法行为，确保做细做实现场制售类食品专项检查工作。
（宋婷）

·广告·