

近期,随着我国疫情防控措施的不断优化,一些市民新冠病毒感染后可以居家康复治疗;药物治疗的一般原则为:无症状者无需药物治疗,如果有相关症状,可以选用一些必要的药物来对症治疗。我们整理并回答了公众关心的9个问题,供大家参考。

# 新冠居家治疗用药指南



**问题一:** 如果没有新冠病毒感染相关症状,是否需要提前预防使用一些药物?

**答:** 不需要。目前没有证据支持药物可以预防新冠病毒感染,如果没有确诊新冠病毒感染,我们不需要提前预防性地服用药物。

**问题二:** 同时服用多种药物可以让我好得更快吗?

**答:** 不会。不推荐同时服用多种治疗同一症状的药物,选择一种即可。对于同一症状,同时服用多种药物不能加快病情好转,反而可能会导致药物过量。

**问题三:** 如果发烧了,我们可以选用哪些退热药?

**答:** 对于一般无基础疾病的人群,较为安全的退热药包括对乙酰氨基酚和布洛芬,选择其中一种即可。其他市面上常见的复方“感冒药”(如白加黑、泰诺等),它们的名字中含有“氨酚”或“酚”,即对乙酰氨基酚成分,也可以起到退烧作用。需要注意,不要叠加使用多种退热药。

**问题四:** 退热药在什么时候吃?我想退烧快一点,能不能多吃几片呢?

**答:** 体温在37.5-38.5℃之间时,优选物理降温,当体温升至

38.5℃以上可以使用退热药。对于一些有基础疾病的老年人或症状较重但体温未升至38.5℃的发热患者,如果出现精神萎靡或合并其他系统症状,也可谨慎服用退热药。退热药使用一般不应超过3天,若症状仍未缓解,建议就诊。

此外,退热药不是吃得越多体温恢复得越快,如果超量服用或叠加多种退热药,肝脏或其他脏器可能会受到损害,因此一定要仔细阅读药品说明书或咨询医师、药师后服用。肝、肾功能不全和胃肠道疾病患者用药,需咨询医师或药师。

**问题五:** 居家康复期间的咳嗽、咳痰症状,我可以一直吃止咳化痰的药物吗?

**答:** 出现严重咳嗽、痰多的症状且影响正常休息时,可适当选择一些止咳化痰药物进行对症治疗。干咳可选择福尔可定、右美沙芬等,若痰液过多,可使用化痰药,如溴己新、氨溴索、愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸等。这类药物在市面上的选择较多,选择其中一种即可,按说明书的用法用量使用。药物起效需要一定的时间,千万不要“随咳随用”。

**问题六:** 如果出现流涕、鼻

塞等感冒症状时,可以买普通感冒药来治疗吗?

**答:** 新冠病毒感染与普通感冒或流的部分症状有相似之处,一些抗过敏药物可有效缓解流涕的症状,比如氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等,但这类药物可能引起嗜睡的药物不良反应,在服药期间需格外注意。

市面上常见的感冒药也具有抗过敏(药名中含“敏”字)、缓解鼻塞(药名中含“伪”“麻”字)、止咳(药名中含“美”字)的作用。根据出现的症状,选择对症治疗的药物,不可盲目叠加使用多种感冒药,以免出现重复用药、药物过量风险。

**问题七:** 在居家康复期间,需要同时服用其他抗病毒药物或抗生素吗?

**答:** 抗病毒药物对治疗新冠病毒没有效果,不需要服用。未合并细菌感染的,不推荐使用抗菌药物。若您怀疑自己可能有细菌感染,应该咨询医师后决定是否服用抗菌药物。

**问题八:** 新冠病毒感染相关的症状缓解后,要不要继续吃下

去巩固疗效?

**答:** 新冠治疗的药物中,绝大部分为对症用药(如退烧、止咳、化痰、缓解流涕、鼻塞、咽痛、咽干、腹泻等)。若不舒服的症状缓解好转了,就应该适时停止使用这些药物,无需巩固疗效。

**问题九:** 家中有孕妇、哺乳期妇女和儿童,这些药他们也可以吃吗?

**答:** 孕妇、哺乳期妇女和儿童这类特殊人群用药需格外小心,需要特别注意的是,对于孕妇、儿童、老年人、重症高风险人群以及病情明显加重的情况下,患者应及时到医疗机构就诊,以免延误治疗。

注意,对乙酰氨基酚的口服溶液/滴剂,适用于3个月以上的儿童;布洛芬混悬液/滴剂,适用于6个月以上的儿童。需要重点强调的是,在使用复方制剂时,需要注意组成成分,避免重复用药,必要时咨询医生或药师。两种及以上药物联用时,包括中成药与西药联用,可能增加潜在相互作用风险。其他未尽事宜,请参考药品说明书。

(李祺瑶)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 平躺时脊柱最放松



平躺是脊柱最放松的姿势,人在躺着时,脊柱承载约相当于体重25%的压力。站姿前倾时,脊柱承载体重100%的压力;端坐或坐姿后仰时,脊柱承载体重150%的压力;坐着身体前倾(如使用电脑)时,脊柱承载体重185%的压力。

#### 牛油果有利于心血管健康



研究表明,常吃牛油果的人肠道微生物数量更丰富,这些微生物可以分解膳食纤维,产生有助肠道健康的代谢物。牛油果学名鳄梨,最大的优势是富含油酸,帮助降低“坏胆固醇”,升高“好胆固醇”,有利于心血管健康。此外,牛油果还富含膳食纤维、钾、烟酸、钙、镁等营养素。

### 红灯

#### 水果榨汁损失两种营养素



研究发现,水果榨汁后,有两种营养素损失很大:一是维生素C,损失率为15%-40%,这种营养素怕热怕氧,榨汁过程中易发生氧化;二是膳食纤维,原因在于绝大多数水果榨汁后,水果残渣都被过滤掉了,而膳食纤维主要集中在这些水果残渣中。

#### 卫生间通风不能光开排风扇



冬季气温低,很多家庭只打开排气扇。如果下水道里已有漂浮着的病菌,且水封失效,水少甚至没水了,就可能形成负压,倒排粪便产生的气溶胶,让病毒进入卫生间。所以,打开排气扇前一定要敞开门窗。如果是暗卫,没有窗户,就在排气的时候把卫生间的门打开,利于尽快排走异味,让更多新鲜空气进入。

## 6个因素影响睡眠质量



良好睡眠的先决条件之一,是有个舒适的人睡环境。北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟表示,环境确实会对睡眠产生很大影响,具体包括6个因素:

**温度** 冬季应以不冷且不出汗为标准,酌情选择加温设备。

**湿度** 根据2022年发布的我国最新版《室内空气质量标准》,冬季室内相对湿度应保持在30%-60%。

**空气** 适当通风,保证空气清新,有助于进入深度睡眠、提升睡眠质量;通风强度不宜过大,以免着凉感冒;如果空气中污染物过多,则应适当减少通风。

**床上用品** 床垫、枕头

的软硬应该适中,太软无法起到支撑作用,太硬影响舒适度。在保暖且不出汗的前提下,被子可选择稍厚的款式,但要注意保证透气性。有研究显示,盖6-8公斤的重毛毯入睡,一个月就能显著改善睡眠。

**光线** 为避免路灯等室外光线的干扰,睡前建议拉好窗帘,必要时可选择加厚的遮光款式;室内尽量少用白光和蓝光,否则不利于褪黑素的分泌。

**声音** 安静环境更适合入睡,如果周围比较嘈杂,可以在地板、墙壁加装隔音材料,夜间不用的电器应尽量关上。

(杜婧)

·广告·

房山区司法局

## 《关于减免服务业小微企业和个体工商户房屋租金有关事项的通知》适用对象有哪些?

**答:** 适用对象为在京注册或在京纳税并承租本市各级机关

事业单位和国有企业(包括国有及国有控股企业、国有实际控制企业)京内国有房屋的服务业

小微企业和个体工商户(以下简称小微企业)。小微企业可通过查询国家

小微企业名录或提供相应证明材料进行认定。(房司司)