

咳嗽是感染新冠病毒后的常见症状之一。为何感染新冠病毒后会出现咳嗽咳痰的症状?感染后咳嗽不停怎么办?如何治疗?中日友好医院呼吸中心副主任杨汀、北京协和医院呼吸与危重症医学科副主任徐凯峰教授、首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉等回答了公众关心的这些热点问题。

# 感染新冠病毒，久咳不止怎么办？

## ——权威专家解答防疫热点问题



### ■为何感染新冠病毒后会出现咳嗽咳痰的症状？■

不单是新冠病毒，许多呼吸道病毒感染都会出现咳嗽咳痰的情况，这被称为感染后咳嗽或者感冒后咳嗽，主要是由于病毒损伤了气道黏膜，黏膜下神经暴露

导致平滑肌反应性增强，容易出现气道收缩。

有些人表现为干咳，用对症的止咳药即可。有些人表现为有痰，一般可用化痰的药。

染，无需使用抗生素。但在某些情况下，如老年患者尤其是合并新冠病毒性肺炎的老年患者，或

咳嗽增加或颜色变深，合并细菌感染风险增加，可以考虑使用抗生素。

### ■感染新冠病毒后久咳不止怎么办？■

咳嗽按照病程分为急性咳嗽（小于3周）、亚急性咳嗽（3至8周）和慢性咳嗽（大于8周）。亚急性咳嗽最常见的原因是感染后咳嗽，其次为慢性咳嗽的前期阶段，也有少部分是迁延性感染性咳嗽。

急性咳嗽的一种。新冠病毒感染之后，轻症患者留下的咳嗽少痰可以持续3周至8周。

感染后咳嗽多表现为刺激性干咳或咳少量白色黏液痰，检查胸部X线片无异常，肺功能也正常。感染后咳嗽通常具有自限性，对症止咳治疗即可。

### ■反复咳嗽的患者有哪些注意事项？■

吸烟患者必须戒烟。高血压患者需要检查使用的降压药中是否有药名含有“普利”的药，这是一种血管紧张素转化酶抑制剂，可能导致咳嗽症状加重。

既往有呼吸疾病的患者，如哮喘、慢阻肺和肺纤维化等，需要向医生了解治疗方案是否需要调整。有心肺疾病基础的患者需要自备指氧仪，动态了解血氧饱和度的变化。

### ■咳嗽出现哪些症状建议去医院就诊？■

咳嗽是机体的保护性反射，有利于清除呼吸道内的分泌物或异物。从中医来看，热退之后余邪未尽发生咳嗽，这类咳嗽往往表现为痰少、痰粘、咽痒等，此时应当认识到疾病已经在向好的方向发展。从中医来看多为痰热、阴伤等导致肺气失宣，临床可以选用清肺、润肺、宣肺、化痰一类的中成药都会有效，如急支糖浆、养阴清肺丸、杏贝止咳颗粒等。

有很多人担心咳嗽久了会不会加重成肺炎，要明确的是咳嗽本身不会引起肺炎，肺炎除咳嗽以外还会有发热持续不退，或胸闷，或乏力，或有大量的浓痰等等，如出现这些症状建议去医院就诊。

另外，家里老人、儿童如与平时状态不同，比如精神倦怠，乏力、食欲下降、呼吸急促等要引起重视，需要及时去医院就诊。

### ■感染新冠病毒后的咳嗽是否需要使用抗生素？■

轻微的咳嗽症状无需治疗。咳嗽症状影响生活时，建议就诊，可使用缓解咳嗽症状的药物，也可考虑含有皮质激素的吸入剂治疗。如果既往有哮喘或咳嗽变异性哮喘病史，可按照哮喘使用含有激素和支气管扩张剂的

复合制剂吸入治疗，或是增加平日的吸入激素剂量，待咳嗽控制后再恢复至原有剂量。如果药物治疗效果不佳，需要到医院进一步评估咳嗽的原因、调整治疗方案。

新冠病毒感染属于病毒感

### ■如何区分风寒还是风热？如何对症选药？■

对于临床表现为发热、怕冷很明显、肌肉酸痛、咽干咽痛、乏力、鼻塞流涕或咳嗽等症状的，多属于风寒导致，宜服用具有疏风解表功效的中成药，如感冒清热颗粒、荆防颗粒、正柴胡饮颗粒、清解退热颗粒等。

对于临床表现为发热、咽痛明显，怕冷不明显，肌肉酸痛、乏力或咳嗽等症状的，多属于风热导致，宜服用具有疏风清热，兼有化湿解表或清热解毒功效的中成药，如连花清瘟胶

囊或颗粒、金花清感颗粒、疏风解毒胶囊、宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、热炎宁合剂（颗粒）、银翘解毒颗粒、蓝芩口服液、复方芩兰口服液、痰热清胶囊、双黄连口服液、抗病毒口服液等。

患者可根据自身症状，选择其中一种中成药，按照说明书剂量服用1至2天后，如症状无缓解或加重，请及时到正规医疗机构就诊。切勿盲目同时服用多种功效类似的中成药，特殊重点人群请在医生指导下用药。（新华）



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 洗澡后3分钟是保湿黄金时间



一到秋冬就皮肤干燥的人，洗澡后应格外注意加强护理。洗澡后用柔软的纯棉浴巾轻轻擦干，避免大力揉搓，特别是有皮损的部位更要小心按压擦干。洗澡后3分钟内是滋润皮肤的最佳时机，这时皮肤还处于湿润状态，涂抹身体乳可以让水合作用达到最佳效果。

#### 3招缓解咳不出痰



除了服用药物外，还有许多祛痰小妙招：含一口温盐水，仰头漱口几秒后吐掉，每2-3小时重复一次；痰多时，大蒜、洋葱、咖啡因、柑橘类水果、酒类、薄荷、番茄制品、巧克力和油炸食物等应尽量少吃，容易使痰液更黏稠；平躺或睡觉时，尽量抬高头部，防止痰液积聚，使痰液自然从鼻窦排到喉咙后部，方可自然吐出。

### 红灯

#### 免洗头喷雾不宜经常使用



很多人来不及或偷懒不想洗头时，为了拯救“油头”，会使用“免洗头喷雾”。皮肤科医生提醒，这种喷雾更适合应急场景，不宜经常使用。使用后的当晚最好洗发，否则可能引发毛囊炎。除了天生发质因素外，油头往往和熬夜或焦虑紧张有关。此时皮脂腺功能会旺盛，加重头皮出油。

#### 熬夜降低免疫力



熬夜不仅会扰乱生物节律，还会导致机体免疫力下降。人体免疫因子多在睡觉时形成，睡眠不足严重影响免疫系统T细胞功能，妨碍B细胞产生抗体。长时间熬夜会导致免疫力降低，刚开始表现为疲劳、精神不振，时间久了，感冒、过敏等“小毛病”也会不期而至。

### 高德地图发通勤红包

高德打车将于即日起为广大市民、企业发放通勤出行福利，以帮助市民更安心、更方便地通勤。消费者打开高德地图App，搜索“通勤红包”，即可按照指示领取。至2023年1月20日前，通勤红包每周均可领取，累计最高可抵扣40元通勤打车费用。此外，高德打车还将为广大消费者带来200元通勤套餐。在北京，消费者可以通过海报扫码助力后，免费领取200元通勤套餐，工作日上下班打车享最高75折。为了让更多司机出车，为广大家庭提供安心的出行服务，高德打车联合网约车平台，为司机提供出车福利。同时，通过线下司机服务站点、线上宣传提醒等方式，提示司机佩戴口罩、消

北京大力推进复工复产，居民出行需求出现明显回升态势。记者近日从北京市发改委了解到，交通、生鲜企业结合市民通勤、用餐需求发放红包，春节保供不打烊，努力恢复和扩大消费。

## 激活消费热情 助力复工复产 互联网平台企业发放红包扩大消费

□本报记者 盛丽

毒、通风，让乘客出行更安心。

### 滴滴全月5折起

随着元旦与春节来临，滴滴将通过减免补贴等市场促销活动，给在京用户提供更多优惠和便利，与大家一起来共庆欢乐祥和的节日。

1月3日至1月18日，用户可

以从滴滴出行App内的开屏、弹窗等醒目位置，参与“新年用滴滴，全月5折起”活动，免费领取全城打车75折券、好友助力5折券、火车站机场满100减30等优惠券，还可以参与每天固定时间抢5折券的活动。所有折扣随用随减，简单易用。

目前乘车已经不再查验核酸

阴性证明和健康码，司机会对车辆的安全性能进行检测，并做好车辆通风、消毒等工作。同时，也提醒乘客在行程中佩戴口罩，做好个人防护。

### 美菜网保供不打烊

美菜网目前可服务在京8万多家餐饮商户和10万余家庭用户。美菜客户可于当日23:00点之前通过美菜商城APP或者微信小程序下单购买美菜商品，次日上午10点之前即可收到购买商品。

美菜网向全国近百个城市提出“春节保供不打烊”。在确保食材质量、安全运输的基础上保证各地商户和居民食材供应，实现春节保供不打烊。春节期间，美菜全国商城近10万个品类商品将全面推出优惠价，为消费者提供物美价廉的产品和优质的服务。