

中山医院药剂科提醒:大部分感染者可居家治疗,多休息多喝水有症状再服药 不必盯着网红药,需谨防重复用药

据文汇报 国家疫情防控举措“新十条”落地后,居家如何进行自我管理健康?尤其对于可能来临的“自我用药”,家庭储备药品到底怎么吃?孕妇、老人、小孩服药期间务必要注意什么?就这些市民关切,复旦大学附属中山医院药剂科发出提醒。

中山医院药剂科专家表示,对于没有合并严重基础疾病的新冠无症状或症状轻微的感染者,或基础疾病处于稳定期,不合并严重心、肝、肺、肾、脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者,建议居家治疗,多休息、多喝水,增强自身免疫力。有症状的患者,一般以对症治疗为主。

提醒1:居家备药多为非处方药,无需到医院开处方

居家治疗时,市民可能需要的药品包括几个方面。比如,对于发热症状,常用药物有对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林、金花清感颗粒、连花清瘟颗粒/胶囊、宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、疏风解毒胶囊等。

再如,对于咽干咽痛症状,可选地喹氯铵、六神丸、清咽滴丸、疏风解毒胶囊等;对咳嗽咳痰症状,可以选择溴己新、氨溴索、愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸等;对于干咳无痰,可选福尔可定、右美沙芬等;对于流鼻涕,可选氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等;对于鼻塞,可选赛洛唑啉滴鼻剂等;对于恶心呕吐,可选桂利嗪、藿香正气水/胶囊等。

要提醒的是,这些药品绝大部分是非处方药,即OTC药,安全性相对较高,不需要到医院挂号、找医生开处方取药,患者可以自行判断、购买和使用。

此外,也可以看到,药品选择种类很多,市民不必盯紧个别“网红药”,更不要因为没有抢到“网红药”

而焦虑不已。

提醒2:选择合适药品防止过量服用,以免发生不良反应

具体到服用这些药物时,中山医院药剂科药师提醒,有几点注意事项请大家牢记。

首先,针对不同症状,选择合适药品,不要重复用药。比如,如果买到的是复方制剂,或含有西药成分的中成药,务必仔细阅读说明书,可能具有相同的药物成分,要防止同类药物重复、过量服用。

其次,对乙酰氨基酚,每日剂量不要超过2g,24小时内服药不得超过4次;布洛芬要根据不同剂型,按药品说明书服用,用于退热一般不超过3天。

此外,如果合并有腹泻症状,不要服用连花清瘟颗粒/胶囊;氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等可能有嗜睡的副作用,服药期间不要开车或做其他需要高度集中精神的工作;藿香正气水含酒精,酒精过敏者不要服用,要注意,跟某些头孢菌素、甲硝唑等药品不能一起服用,以免发生不良反应。

提醒3:孕妇等特殊群体用药前,最好咨询专业医师

针对孕妇、儿童、老人等特殊人群,用药前最好咨询专业的医生或药师,仔细阅读药品说明书,注意说明书中标注的用药禁忌和注意事项。对此,中山医院药剂科专家提醒:孕妇如果需要退烧,可以选择对乙酰氨基酚。如果处于哺乳期,可以选择对乙酰氨基酚或布洛芬,建议在哺乳后服药,拉长服药与下次哺乳的间隔时间,减少药物在体内的蓄积。

儿童用药时,退烧可以选择布洛芬(适用于6个月以上儿童)或对乙

酰氨基酚(适用于3个月以上的儿童),注意根据年龄和体重调整剂量。老年人由于往往合并基础慢性病,服药期间尤其要注意药物之间的相互作用,必要时咨询医生和药师。

提醒4:识别身体发出“信号”,判断是否需要就医

“对大部分人而言,奥密克戎新冠病毒感染是能自愈的,通过居家隔离和服用相应药物对症治疗能在7-10天里获得明显好转或康复,如居家药物治疗后无好转或出现病情加重甚至危及生命的情况,应及时就医。”中山医院药剂科提醒,这些信号有助于大众及时识别、判断自己或家人是否需要就医:

第一,呼吸困难或气促。如有明显呼吸困难、喘不过气的情况,可用指尖氧饱和度仪测量,如氧饱和度降至95%以下或有不能缓解的胸痛、意识混乱,及时就医。

第二,服用退烧药后,体温仍持续高于38.5℃,超过3天。

第三,持续不能进食,或腹泻超过2天。部分感染者会伴随胃肠道症状,常见的是厌食、腹泻。如果出现症状后2天,经适当空腹或服用止泻药后症状没有改善,且出现嘴巴干、小便量减少等脱水症状,建议就医处理。

第四,原有基础疾病明显加重且不能控制。有些患有慢性病(如糖尿病、高血压)的人群,若出现血糖、血压控制不佳等情况,及时咨询医生或到医院就诊。

第五,密切关注特殊人群的健康监测。比如,儿童出现嗜睡、持续拒食、持续腹泻或呕吐等情况;孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状,或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况,及时送至医院就诊。 ■唐闻佳

2022年12月7日11时46分 **大雪**

7日大雪 坐看青竹变琼枝

它是二十四节气中第二十一个节气 也是入冬后的第三个节气

按节令食俗

在南方,江浙等地一带不少人家会在此时节腌咸肉、灌香肠等

大雪时节

养生应以护肾为主,忌食黏、硬、生、冷之类的食物,可适当侧重温补,如吃些羊肉、鸡肉、鲫鱼、坚果、山楂等

也可多食一些黑色的益肾食物,如黑枣、黑芝麻、黑米、黑木耳、乌鸡等

少吃太咸的食物,以防损耗肾精

新华社发(宋博制图)

居家隔离期间要注意啥

据文汇报 近日的上海市疫情防控工作新闻发布会明确,本市具备居家隔离条件的新冠无症状感染者和轻型病例,可以选择居家隔离。那么,如果感染了,什么样的情况符合居家隔离条件?如果居家,需要注意什么?同住人怎么防止交叉感染?如何鉴别自己是否康复?就这些市民关心的问题,市疫情防控工作领导小组专家组成员予以回答。

市疫情防控工作领导小组专家组成员袁政安介绍,根据国家《新冠病毒感染者居家治疗指南》规定,两类人员可以居家治疗:一是未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者。二是基础疾病处于稳定期,无严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。

居家治疗建议满足这些要求:第一,居家人员最好单独居住;如果条件不允许,选择一套房屋里通风较好的房间,保持相对独立。第二,在相对独立的区域放置桌凳,作为非接触式传递物品的交接处。第三,房间使用空调系统通风时,应选择分体空调,如使用集中空调,保证空调运行正常,加大新风量,全空气系统关闭回风。第四,尽量使用单独卫生间,共用卫生间的,使用后要立即消毒。第五,房间内配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品及带盖的垃圾桶。

居家期间,阳性感染者和同住人非必要不外出、不接受探访。因就医等确需外出人员,要全程做好个人防护,“点对点”到达医疗机构,就诊时主动告知自身情况并配合到相应诊

室,尽可能不乘坐公共交通工具。

对于阳性感染者的同住人,建议做好这些:第一,与阳性感染者分开居住,最好使用独立卫浴,如果共用,阳性感染者使用后应立即进行消毒。第二,尽量减少与阳性感染者的接触,特别是近距离接触,接触时做好个人防护。第三,做好居住环境、物品表面消毒,定期开窗通风。第四,加强健康监测,同住人可定期进行抗原检测,如出现阳性且无症状或症状较轻,可以与阳性感染者一起适当延长居家时间。

如果居家治疗人员症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性、并且连续两次新冠核酸检测Ct值≥35(两次检测间隔大于24小时),可结束居家治疗,恢复正常生活和外出。 ■唐闻佳

防疫新形势下,上海多位医学专家发出健康提示—— 做好个人防护 增强自身免疫

据文汇报 随着奥密克戎病毒致病性减弱和优化疫情防控措施出台,本市疫情防控面临新形势。如何做好个人防护?怎样保护好高风险人群?12日,上海交通大学医学院附属瑞金医院副院长陈尔真、复旦大学附属中山医院重症医学科主任钟鸣、上海中医药大学附属曙光医院呼吸科主任张炜、上海交通大学医学院附属仁济医院呼吸科副主

任医师查琼芳等在新冠疫情防控中有丰富经验的四位专家共同发声,提醒广大市民:做好个人防护,增强自身免疫,轻症居家休养,不必扎堆医院。

陈尔真:不要恐慌,做好预防。绝大多数新冠感染者无症状,不需就医,有条件的尽量居家隔离,基本上7-10天转阴。当下更重要的是坚持“三件套、五还要”,把防疫措施转化为健康

生活习惯。请务必记得:正确戴口罩,社交留距离;日常多通风,清洁讲卫生;吃动两平衡,自我测体温;疫苗快接种,防护不放松。

钟鸣:轻症居家,注意观察。奥密克戎病毒感染以上呼吸道症状为主,如咽痛、咳嗽、发热等,很少有肺炎、呼吸困难等重症。如为轻症,不去医院,只需在家安静休息,正常作息和饮食,做好自我健康监测即

可。高龄、肥胖(体重指数高于35)、糖尿病、高血压、老慢支等患者要注意,如出现胸闷、呼吸困难,需及时就医。

张炜:温暖茶饮,健康防疫。寒冷时节,耳边常响起长辈叮嘱“多喝点金银花露、菊花茶”,用以预防风热感冒、热毒疔疮。中医也推荐防疫代茶饮,一是白人参或生黄芪,增强免疫力;二是金银花和芦根,清热解

和养阴;三是苏叶和藿香,芳香化湿祛毒。

查琼芳:保护老幼,重中之重。冬季呼吸道传染病高发,每个人要做好自身健康的第一责任人,也要做好家中老弱幼小人群的保护者,这是重中之重。日常生活中要保持良好心态,养成健康生活习惯,适当备些家庭常用药,戴口罩、勤洗手、少聚集、少熬夜,提升自身免疫功能。 ■唐闻佳