

风寒还是风热? 服中药如何对症?

据新华社 当前,我国疫情防控工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。在中成药的使用中,很多药的适应症都有风寒和风热的区别,该如何判断自己的症状是寒证还是热证?怎么选中药治疗更有效?如何避免用药误区?国务院联防联控机制组织首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉作出专业解答。

问:很多中成药的适应症都有风寒和风热的区别,该如何判断自己的症状是寒证还是热证?怎么用药才能更对症、更有效?

答:新冠病毒感染从中医来看属于“疫”病范畴,通俗地说,是传染性很强的外感病。对于外感病,不管其诱因是风寒还是风热,出现临床症状大部分都表现出发烧、怕冷、乏力、咽喉疼痛等。无论是风寒还是风热引起的临床不适,运用具有解表功能、治疗感冒的药物都是有效的。如果有专业医生运用中医理论进一

步区分风寒、风热进行治疗,可能效果会更好。

临床表现为发烧、很怕冷、肌肉酸痛、咽干咽痛、乏力、鼻塞流涕等状况的,多属于风寒导致,宜服用疏风解表的中成药,如在北方地区常用的感冒清热颗粒、荆防颗粒等。

临床表现为发热、咽喉疼痛明显,怕冷不明显,肌肉酸痛、乏力、咳嗽等症状的,多属于风热导致,宜服用疏风清热或者化湿解表、清热解毒的中成药,如宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、蓝芩口服液等。

患者可根据自身症状选择其中一种中成药。按照说明书剂量或咨询专业医师服用1至2天后,若症状无明显缓解或持续加重,建议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,尤其是老年人合并慢性基础疾病者、肿瘤患者、免疫相关疾病患者、慢性肾功能衰竭在做常规透析的患者等,这些人群

如果感染了新冠病毒,选用中成药时一定要向专业医师咨询,在医生指导下用药。

问:《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》以及各地出台的指南指引推荐了很多中成药,个人参照这些方案,该怎样选中药?如何避免用药误区?

答:个人选药时,应注意以下几个方面:

一是经早期治疗,新冠病毒感染者一般2至3天体温就可以恢复正常,之后一些患者会出现咽喉疼痛、咳嗽、声音嘶哑等症状,此时宜服用具有宣肺止咳功效的中成药,如急支糖浆、通宣理肺丸等;咽喉疼痛明显者加用几天利咽解毒止痛的中成药,如六神胶囊、清咽滴丸等。

二是部分人会出现乏力、呕吐、腹泻,从中医来看是湿邪明显,宜服用化湿解表类的药,如藿香正气水、藿香正气胶囊等。但此时不宜服用清热解毒的药物,以免导致腹泻或消

化道症状加重。

三是儿童出现发热、咽干咽痛、咳嗽等症状,可以用疏风解毒、清热宣肺的药物,如儿童清肺口服液等;如发热、食少腹胀、口臭、大便干结,可以用消积导滞、清热宣肺的中药,如小儿柴桂退热颗粒等。对于一些特殊体质的孩子,如过敏性体质,用药前一定要向儿科医生咨询。对于婴幼儿,除了吃药还可以采用非药物治疗手段来缓解症状,如推拿、捏脊或者中医刮痧。

新冠病毒感染者要理性、合理用药,切忌病急乱投医、盲目用药。用药前要认真阅读说明书,用药48小时之内症状没有明显缓解,要到医院就诊。不主张同时服用中、西药,中、西药要间隔半个小时以上服用,不要重叠使用同一类型的药物。对于轻型患者来讲,一般服药5至7天,临床症状大多缓解差不多了,就可以用饮食调整进行康复,不要过度服用药物。

■李恒 田晓航

感染新冠病毒后反复咳嗽的患者有哪些注意事项?

新华社发 徐骏 作



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

新冠感染后可以用抗生素吗

据文汇报 新冠感染是当前大家关注的焦点,很多人预先备了退烧药、感冒药,其中不乏抗生素。那么,抗生素是否能治疗新冠?中华医学会细菌感染与耐药防治分会首届主任委员、复旦大学附属华山医院抗生素研究所主任医师王明贵,复旦大学附属华山医院抗生素研究所王楚宁医师表示,近年,谨慎合理使用抗菌药物(又称“抗生素”)的全民意识有了很大提高,但新冠的呼吸道症状较普通感冒严重,持续时间可能更长,是否需要使用抗生素,尚存在不同的认知。

抗生素可以治疗或预防新冠吗?

近来,一名自媒体“博主”在网上讲述了自己得新冠的感受:发热、嗓子疼如刀割,然后使用了退烧药、抗生素,结果引发跟帖批评。比如,“新

冠是病毒感染,不应该用抗生素”“对新冠病毒,抗生素是无效的”“使用抗生素对缓解刀割症状无帮助”……

对此,华山医院专家表示,这体现了民众对抗生素合理应用的正确认识。“病毒和细菌是两类截然不同的微生物,细菌的大小约是病毒的1000倍,它们的结构与生长方式完全不同,因此药物治疗的原理也不同,用来消灭细菌的抗生素,对清除新冠病毒是完全无效的。”王明贵表示,细菌和病毒都会造成呼吸道感染,也均会出现发热、咳嗽、咳痰等症状,所以正确的诊断非常重要。当前在出现这些呼吸道感染症状时,可通过居家新冠抗原自测来判断是否属于新冠病毒感染。

得了新冠,什么情况下需要抗生素治疗?

王明贵、王楚宁均明确表示:得

了新冠,大多数情况下无需使用抗生素。

因为新冠病毒感染通常是“自限的”,即感染者经过充分的休息与适当的对症治疗,在3~5天内,发热及全身症状均会有明显缓解。但当新冠合并细菌感染时,需要予以抗生素治疗合并的细菌感染。比如,感染新冠病毒后,局部呼吸道黏膜损伤,免疫功能受损,可能出现继发细菌感染。这种情况多发生于老年人、有基础疾病如糖尿病等的人群。

继发细菌感染的主要表现有:发热时间长,如5天或以上;咳较多的黄脓痰,脓涕等;查血白细胞及中性粒细胞比例高,新冠等病毒感染白细胞通常不高或偏低,但也有升高的;其他检查如胸部CT提示有细菌感染可能;痰细菌培养阳性。

“是否继发细菌感染不是很容易鉴别,要到医院检查确定后才考虑予以抗生素治疗。”王楚宁表示,可以使用的抗菌药有青霉素类,如阿莫西林、阿莫西林-克拉维酸(要做青霉素皮试)、头孢菌素类、莫西沙星等。

感染期间,原用抗生素是否要停药?

专家同时提醒,如因原有感染性疾病如尿路感染等,正在服用长疗程抗生素,无需因新冠感染而停用,以免原有感染复发,加重身体负担。

通常情况下,抗生素不影响新冠药物的使用,与其他药物的相互作用不大。大众也可以阅读药品说明书,重点关注使用药物的不良反应、与其他药物同时使用时的药物相互作用等内容。

■唐闻佳

上海核酸采样点地图更新

据解放日报 从8日开始,上海核酸检测不再延续免费政策,并公布了最新核酸采样点信息。记者从上海市测绘院获悉,随着出入境政策优化,由其研发的核酸采样点地图同步升级,除了更新点位数量

之外,还突出显示了可出英文报告信息。

扫码进入核酸采样点地图可以看到,可出英文报告的采样点以绿色符号突出显示,详情中增加咨询电话,可直接拨打。目前上海全市共有200余

个可出英文报告的核酸采样点位。同时,地图增加了可出英文报告采样点查询功能,市民可通过特定按钮或按区、按街镇进行筛选。

研发人员提示,在前往可出英文报告的采样点前,最好先拨打电话确

认点位开放状态、携带证件类型以及报告出具形式。英文报告翻译、邮寄可能产生额外费用。英文新冠病毒核酸检测报告出具单位无法保证报告的对外适用范围,需要根据自身出境目的地国家、地区的规定或者其他相关

要求,按需选择。

由于核酸点位减少,地图扩大了可查找范围。若采用“附近查找”,查找范围扩充到半径8公里,若采用“地铁查找”,则扩充至半径1公里,同时增加了全区筛选功能。

■戚颖璞

家庭学校公共场所如何消毒

据文汇报 8日起,新冠病毒感染纳入“乙类乙管”,根据国家新冠感染防控方案(第十版)等相关要求,上海市防控办环境整治消毒专班、上海市疾病预防控制中心发出新冠病毒感染消毒提示,就新冠感染者居家期间、公共场所、学校等重点单位消毒发出提醒。

感染者居家期间,消毒以擦拭、浸泡为主

新冠感染者居家期间应注意尽可能待在通风较好、相对独立的房间,尽量使用单独卫生间,减少与同住人员近距离接触。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和消毒产品及带盖的垃圾桶。避免与同住人员共用餐具、毛巾、床上用品

等日常生活用品。

同住人在做好居室日常清洁卫生的基础上,居家加强开窗通风,重点做好餐(饮)具、居室台面、门把手、电灯开关等接触频繁部位及浴室、卫生间等共用区域的清洁和消毒。共用区域感染者每次使用后及时消毒。

感染者转阴后对感染者使用过的物品和接触过的物体表面分类有针对性地开展一次彻底消毒。对不适宜消毒处理的物品,如书籍、贵重物品,可通过密闭封存、室温静置7~10天方式进行处理。

使用化学消毒剂消毒时居家以擦(拖)拭、浸泡消毒为主。使用常规家用清洁消毒产品按说明书使用,注意清洁剂和消毒剂的安全存放。

公共场所消毒,应加强日常预防性消毒

公共场所等人员聚集的场所在新冠病毒感染流行期间应加强日常预防性消毒。可通过持续开窗通风保持室内空气流通,不具备自然通风条件的,可用排风扇、空调系统等进行持续的机械通风。按相关要求定期对空调通风系统进行清洁维护和消毒。

公共餐(饮)具、共用的毛巾、浴巾等物品应按要求一人一用一清洗消毒。先清洗后消毒,首选煮沸、流通蒸汽或相应的消毒柜消毒。

公众经常接触的电梯按钮、门把手、水龙头等环境物体表面,以及公共卫生间,应安排专人进行清洁消毒,根据使用人员数量相应增加消毒频次。垃圾收集清理时,塑料袋严密包

扎后,用消毒液对垃圾袋外表面进行喷洒消毒,再运送至垃圾投放点。

工作人员出现新冠感染后,应对其可能污染的物品、环境、垃圾等由消毒专业人员开展终末消毒。

学生、老人所在室内场所,每日定时开窗通风

托幼机构、中小学校、养老机构等重点单位在新冠病毒感染流行期间应安排专人开展日常预防性消毒工作,消毒人员应经过规范的消毒培训。

幼儿、学生和老人等所在的室内场所每日要定时开窗通风,不具备自然通风条件的,可用排风扇、空调系统等进行持续的机械通风,必要时使用有效的循环风空气消毒机开展消毒,并按相关要求定期对空调通风系统进行清洁维护和消毒。

对幼儿、学生和老人等经常接触的电梯按钮、门把手、水龙头、餐桌等环境物体表面以及公共卫生间,应安排专人定时进行清洁消毒。出现新冠感染后,应对其可能污染的物品、环境、垃圾等由消毒专业人员开展终末消毒。

上海市疾病预防控制中心还提醒,消毒方法优先选用阳光暴晒等物理消毒方法,对环境物体表面可采用化学消毒剂擦拭方式。消毒剂尤其含氯消毒剂具有一定刺激性,配制和使用时应注意个人防护,并防止溅到眼睛。消毒液应单独使用,不与其他化学成分混用,以免引发危险,同时还要避免过度消毒,不直接使用消毒剂对人体喷洒消毒。消毒剂应存放于阴凉避光处,避免与药品混放或儿童触及。

■唐闻佳