

感冒药、镇咳药、抗病毒药何时用——

感染新冠病毒后如何合理用药

在感染新冠病毒后，如何合理用药才能避免重症的发生？上海交通大学医学院附属瑞金医院副院长陈尔真带来相关解答。

不得叠加使用药物

陈尔真说，目前尚无证据支持药物可以预防新冠病毒感染，因此不需要提前预防性服用药物。对于无症状感染者、轻型患者和无高危因素的普通型患者，目前可进行居家健康观察，一般无需服用药物来干预，但对出现发热、咽干咽痛、干咳无痰、流涕、恶心

呕吐等症状患者，可给予对症治疗，以缓解症状，需酌情使用。有重症化高危因素的普通型和重症患者，则需到定点医院治疗。

“采取居家健康观察者，若缺乏相关临床和药学专业知识背景，且无法及时得到临床专业医师或药师的指导，常常会出现一些用药误区，甚至会导致严重不良反应的发生和发展，甚至诱发重症，值得大家重视。”

陈尔真说，针对新冠引起的上呼吸道感染等症状，居家过程中，需要合理使用感冒药与退烧药，避免重复用药或药物过量带来的不良反应而引发器官功能受损。因常用感冒药与退烧药往

往含有相同成分，例如散利痛、泰诺林、泰诺、日夜百服宁等药物中，均含有对乙酰氨基酚，若这类药物重复叠加使用，或因退烧效果不理想，而在短时间多次给药，可能会造成对乙酰氨基酚摄入量而导致恶心呕吐，胃肠道不适等症状，甚至诱发急性肝功能损伤而增加重症化的风险。

“出于安全考虑，对乙酰氨基酚的日剂量一般应控制在2克以下，按说明书要求严格控制使用频次。”他强调，对症治疗并非药物种类越多效果越好，必须记住“是药三分毒”，药物叠加作用导致的毒性引起的重症化现象，需谨慎预防。

不随意用抗病毒药物

幼儿、有基础性疾病老年患者等重点人群，因生理机能的特征不同，对药物的耐受性有显著差异。“如婴幼儿用药必须使用小儿剂型，按体重计算剂量，若采用成人剂型或剂量，极易导致药物过量甚至中毒而引发重症；老年人常患有多种慢性疾病，平时用药比较多，若选择退烧药不恰当，有可能引起药物间的相互作用。”

陈尔真说，不恰当地使用药物，轻则使所服用的药物疗效降低，重则引起不良反应，让身体受到不必要的损害，如过量会损害肝肾功能。有时因出

汗过多，使一些体弱多病或患有慢性消耗性疾病的老人体温下降过快，易导致虚脱而诱发重症。因此，老年人感染新冠病毒后用药，最好能在临床医师或药师指导下使用。

此外，咳嗽是新冠感染常见症状之一，可伴有痰或无痰，但止咳需要慎重用药。对有痰的咳嗽，需要在服用镇咳药物的同时服用祛痰药物，促使痰液稀释而顺利排出，避免痰液引流不畅。

镇咳药物右美沙芬、福尔可定、可待因等可直接作用于咳嗽中枢而发挥镇咳作用，对于痰多者，一旦咳嗽反射严重受到抑制，将影响咳嗽的排痰作用，易造成痰液滞留，继而诱发感染加重病情，尤其是有慢性肺部疾病的老年人，更应重视；对于儿童则可能引起窒息，需要格外谨慎。

记者 梅一鸣

“耄耋老人”术后拆线难 仁医上门解烦恼

“对，就这样把腿抬起来，再慢慢放下……”12月26日上午，在家养病的静安区市北医院骨科医生殷健，用沙哑的声音，通过微信视频辅导年近九旬的戚阿婆在床上进行术后肢体康复锻炼，并

为她提供有关医疗咨询服务。12月初，今年89岁的戚阿婆在家中不慎摔倒，无法站立和行走，家人心急如焚，立即把戚阿婆送到市北医院骨科救治，由殷健、曹阳医生为她进行了微创

手术。由于担心来医院拆线会“染阳”，12月16日中午下班后，殷健顾不上吃饭，开着私家车就直奔戚阿婆家。尽管属于额外工作，但殷健在上门之前还是做好了十足的防护工作，消杀后穿戴好防护服、蓝色隔离衣和N95口罩等等。

前几天，殷健也感染了新冠病毒，居家隔离期间，他还一直惦记着老人康复锻炼的事。好在他之前他与老人儿子互留了微信，

于是，殷健主动与老人儿子联系，就有了文中开头的那一幕。

市北医院党总支书记张鹤表示，目前医院在全院上下开展“疫情下的隆冬，我给患者送温暖”活动，不少医务人员利用休息时间，主动了解患者需求，因地制宜前往社区助困解困，跨前帮市民解决就医烦恼。类似殷健医生这样主动为民服务的例子，数不胜数。

通讯员 喻文龙



殷健用视频指导老人康复锻炼

膝关节并非靠护具去保护，而是靠肌肉去保护。平时应多进行肌肉力量训练，增强其反应性、灵敏性。静蹲是一种非常合适普通人群尤其是老年人的锻炼方法，主要锻炼股四头肌肌肉力量。

具体方法为背靠墙，双足分开、与肩同宽，身体呈现下蹲姿势，使小腿长轴与地面垂直。大腿和小腿之间的夹角不要小于90度，一般每次蹲到无法坚持为结束，休息1-2分钟，然后重复进行，每天重复3-6次。

亚运

合理锻炼 保护膝关节

最近，不少网友反映，感染了新冠病毒以后，鼻子一直不通，成为“水泥鼻”，严重影响日常生活。那么，除遵医嘱进行药物干预以外，还有哪些方法可以对症缓解？

新冠病毒感染主要表现在上呼吸道不适，建议每天用盐水冲洗鼻腔两次。用温盐水冲洗能带走鼻腔里的脏物质，并带走复制出来的病毒，还可以让鼻腔黏膜快速恢复生理功能，更好地抵御新冠病毒的感染。

国外大量的临床研究和报道表明，经过鼻腔盐水冲洗，可以让许多患者的病程缩短。

盐水冲鼻时，水温应与体温相近，过热或者过凉都会刺激鼻腔黏膜。

此外，温盐水的盐度应与生理盐水相近，即0.9%，或者略高些，才能更好地使得鼻腔黏膜快速恢复。

同济大学耳鼻咽喉头颈外科主任 余少卿

孩子热性惊厥 家长如何急救

热性惊厥是儿科急诊中常见的急症，往往是由病毒所引起的呼吸道感染。一般情况下，发生热性惊厥的孩子通常表现为四肢僵硬或者抖动、牙关紧闭、双眼上斜或者上翻，可能伴有口唇的青紫，这个时候对外界的刺激可

能没有任何的反应。

一旦发生热性惊厥，家长应该做到以下几点：第一，把孩子平放在平坦的床上、桌面上，或者地板上，周围不要有尖锐的东西，主要是为了避免孩子在惊厥发作的时候发生跌落，出现

二次损伤等。第二，可以解开孩子的衣领，保持其呼吸道通畅。第三，可以让孩子头偏向一侧，如果可以的话，让孩子保持右侧卧位，以防孩子发生呕吐的时候误吸导致窒息的发生。

值得注意的是，在惊厥发作的时候，不要给孩子喂食任何东西，包括药物和水。 新华



图片来源于 IC photo

牙齿也要注意“保暖”

冷空气来袭，不少人喜欢吃上一口又麻又辣的火锅。但吃完之后，发现口腔牙龈上火，肿痛难忍。

事实上，只有牙齿出现牙隐裂、龋齿(蛀牙)、牙楔状缺损、牙周病、牙本质敏感症、牙髓炎等问题时，才会如此敏感。

冬季之所以容易出现牙齿的问题，

主要是因为寒冷致使免疫系统相对薄弱，再加上气候干燥，大量的病原体游离在空气中，容易诱发牙病。此外，接触到冷空气的牙齿，还容易引起牙周炎、牙龈出血等。如再遇到冷热交替，牙痛的发生率更会大大提高。

刘姿含

月经量太少 提示卵巢早衰

正常情况下，卵巢功能会随着女性年龄的增长而不断衰退。一般在45~55岁左右，女性的经血量会逐渐减少，直至停经。停经意味着卵巢功能完全衰竭。

但是，如果女性年龄在45岁以下，却出现了经血量大量减少或者停经的现象，可能与卵巢早衰有关。卵巢早衰，会导致雌激素分泌减少，性器官和第二性征逐渐萎缩，月经周期延长，经血量减少，最后月经停止。卵巢早衰还容易引起骨质疏松、子宫肌瘤、记忆力减退、抑郁等后果。

预防卵巢早衰，女性朋友应该合理膳食、积极锻炼身体、保持心情舒畅、减轻工作压力，同时重视月经改变，一旦出现异常，应提高警惕，及时调理和就诊。

文方

十分钟可完成癌细胞检测

英国《自然》杂志近日发表的医学研究报告显示，一项能在10分钟内完成的癌细胞检测技术已问世。新方法只需极少量来自患者的纯化的基因组DNA，就能在10分钟内完成检测，且检测结果仅靠肉眼就能辨别。这项检测通过识别癌细胞和健康细胞之间的DNA(脱氧核糖核酸)差异，快速完成初步诊断。

顾秋青

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com