

# 不焦虑不懈怠 筑牢自我健康防线

李一能



新民眼

昨天起,上海正式实施防疫优化调整措施。除有特殊防疫要求的场所外,其余公共场所不再查验核酸检测阴性证明,对7天内无核酸检测记录的也不再赋黄码。这些变化表明,与疫情战斗最困难的时期已经过去,社会恢复正常的脚步正在提速。但另一方面,疫情的阴霾仍未消散,依旧无法轻言取得胜利。

抗击疫情三年,又一次来到关键节点,对于每一个身处其中的普通人而言,要迅速适应转变并非易事。我的一位朋友在得知防疫措施

优化调整后,说现在的心情有些复杂,诚然等待这一天已经很久了,但真的等来了,心里却又难免有些不安:逐步开放是否意味着“躺平”?脆弱群体的安全如何保护?普通人又该如何适应变化?

这一想法的确代表了不少人目前矛盾的心态,但对于不确定事物的担忧,其实是完全正常的表现。回想三年之前,疫情早期高重症率和高死亡率、呼吸机“一机难求”、医疗资源严重不足的场景依然历历在目,给许多人留下了严重的负面记忆,尽管当下的情况早已今非昔比,但人们要逐步接受适应疫情防控的新阶段,克服对病毒的恐惧,依然需

要一个过程。

但我们必须意识到,过分焦虑不可取,要尊重科学,客观认识“奥密克戎变异株传染力强,致病力明显减弱”的事实。基于这一科学结论,大可放平心态,做好自己的本分,重视个人防护,坚持“防疫三件套”“防护五还要”,尤其是规范佩戴口罩,以及保持良好的卫生习惯。此外,现在正处于呼吸道感染病的高发季节,要注意休息、补充营养和锻炼,增强自身免疫力就是最好的健康防线。

当下,疫苗接种是预防传染病最有效的措施,凡是符合接种条件的人群应全程接种。而60岁以上特别是

80岁以上的老年人,有基础性疾病的患者,没有接种疫苗的人群是新冠肺炎主要的重症高风险人群,更要尽快接种,最大程度上保护好自己。

同时,我们也必须克服新形势下对疫情防控松懈怠慢的心态。优化调整疫情防控举措,不是“躺平”也不是“弃守”。对于每一个社会成员而言,即便核酸查验的场景变少了,甚至也无须高频率做核酸了,其所需承担的责任相比之前其实有增无减。

在疫情防控更加精准化、科学化的同时,要牢记每个人都是自己健康的“第一责任人”。在“属地、部门、单位、个人”四方责任防控体系中,“个人防护”是性价比最高,也是最有效的一

种方式。通过激发人人负责、人人参与、人人协同的防疫新模式,在做好疫情防控 and 推动经济社会发展之间寻找平衡点,以更为灵活、弹性、柔性的防控方式抗击疫情,离不开每一个社会成员的支撑与配合,也考验着我们的防疫认知与素养。

不焦虑,不懈怠;做好本分,遵守规则;筑牢自我健康防线,保护脆弱社会群体,这正是当下我们所应当保持的心理和生活状态。与此同时,政府部门也应当及时回应社会关切,消除焦虑困惑情绪,帮助民众尽快适应疫情防控新形势,社会各界携手努力,早日夺回阔别已久的正常生活。

## 按图吃药靠谱吗? 家庭药箱备些啥?

专家:盲目跟着“新冠囤药清单”买药不可取

这几天,“清晰明了”的“新冠吃药顺序”图、“新冠囤药清单”等在社交平台上疯传,大家纷纷收藏,不少市民朋友甚至开始跟风囤药。这到底靠谱吗?有着丰富抗疫经验的国务院联防联控机制医疗专家组成员、上海中医药大学附属曙光医院呼吸科主任张炜指出,盲目跟着“囤药清单”买药并不可取;并且无论西药还是中成药,都是讲究对症下药,自行用药不当也容易造成对肝肾的损伤。

### 吃药讲顺序? 按功效!

近期刷屏的,有一张“新冠吃药顺序图”,“贴心”分了四组,“前期”包括四季抗病毒合剂和风寒感冒颗粒;“浑身疼”则用复方氨酚烷胺片,“发烧”是布洛芬缓释胶囊;“中后期”吃莲花清瘟胶囊和蒲地蓝消炎片;最后,“预防”可选果维康。

“在各地的新冠患者治疗中,还没有一个绝对、完整的吃药顺序,医生会根据患者出现的症状对症下药。”张炜指出,“图里包含的七八种药,有西药和中成药,每种药有不同的功效,需根据各自功效来服用,而不是简单按序来服用。”

张炜一一解释,第一组“前期”的两种药中,四季抗病毒合剂是一种中成药,具有疏风清热解毒作用,出现咽喉痛等上火症状,可以考虑使用;而风寒感冒颗粒是疏风解表药,一般针对流感,或者出现了鼻塞、流涕等症。前者治“风热”,后者疗“风寒”,吃错反而适得其反。

第二组中,“浑身疼”的复方氨酚烷胺片是一种复方制剂,含有对

氨基酚成分;而“发烧”的推荐布洛芬缓释胶囊也是常用的解热镇痛药,一般用于发烧伴鼻塞、流鼻涕、头痛、全身酸痛等情况。“西医治疗感冒的药物,多为复方,有止痛、抗过敏、退热、止咳等作用,都是针对典型的症状。”张炜说。

第三组莲花清瘟胶囊和蒲地蓝消炎片,从中医角度而言,解毒力量比较强。前者主要起到清热解毒、宣肺泄热作用;后者只有在出现喉咙痛、流黄鼻涕、咳黄痰等上火情况,才考虑使用。

至于第四组,果维康主要含有维生素C,对治疗而言实在谈不上多大的功效。

“这些药物多针对上呼吸道症状,而新冠病毒感染后,还可能以消化系统为主要表现的症状,图片中的药物是无法缓解的。”张炜说。

### 按网图“自疗”? 遵医嘱!

事实上,如果到了服用所谓“新冠吃药顺序图”的第二、第三组药物时,症状已经比较明显了,应该及时到发热门诊就诊。

张炜指出,不同地域的发病特点和导致的具体症状都是不同的。就从新冠病毒感染来说,在广州主要是“风热+湿”,而在新疆主要是“风寒+燥”。在对药物不熟悉的情况下盲目购买使用,可能会起到相反的作用。

“从个体角度而言,每个人的体质、症状不同,所服用的药品也不完全相同。要按照医嘱、处方或者说明书对症服用,不建议相信网传的‘吃药顺序图’等,也不要自行混搭吃药。”张炜说,“用药不当或者叠加使用,会对肝肾造成损伤。

万万不可在一种药没有见效的情况下,就两种甚至多种药叠加使用或者超剂量服用。”

他特别提醒,不要在无处方或无药学服务的情况下购买处方药。即使是常见小病,或长期使用的药品,往往也需要根据病情由医生决定是否维持或调整原有用药。

冬季也是感冒发烧季,张炜说,防感冒和防新冠其实很相似,还是要做好规范佩戴口罩、保持社交距离、做好“手卫生”等个人防护措施。同时增强自身免疫力,保证蛋白质、维生素和矿物质的充足摄入,保证充足的睡眠时间。

一旦出现感冒症状,市民又该如何应对呢?张炜给出了“四部曲”建议:首先自测抗原或通过核酸检测,确定是否感染了新冠病毒;在排除新冠的可能性后,多喝水、保证休息,保证营养,放松心情;基于自己以往的经验,可以服用一些自备的感冒药,但是必须要明确自身的症状,也千万不要联合用药或超剂量用药。“举例来说,要辨别自己是风寒还是风热,像板蓝根是治疗风热的,不适合作为抗病毒药物来使用。”他也曾看到有人服用头孢,事实上抗菌药物对病毒是没有效果的。

而一旦两日左右症状没有好转,一定要及时就医。张炜说,很重要的一个表现就是体温,“病毒感染有一定的时间和疗程,正常来说两三天即可退烧,那么高烧不退就是疾病没有控制好转的表现之一,要当心病情进一步加重。”

### 多买药囤着? 没必要!

同样在网上很火的,还有各式

各样的“囤药清单”,有些“清单”除了莲花清瘟、感冒灵颗粒等药品外,甚至还有制氧机、血氧仪等医用设备。

“没必要!”张炜斩钉截铁地表示,“家庭小药箱可以适当备一些OTC药物,自己过往感冒时服用行之有效的,比如布洛芬、泰诺或中成药。至于有些人根据清单备了十几种甚至几十种药物,实在不可取。”

值得一提的是,特殊人群用药也有讲究。就儿童来说,世界卫生组织以及我国的发热指南均推荐,儿童发热,解热镇痛药物可以选择对乙酰氨基酚或者布洛芬退热,但是不推荐两者联用或交替使用。

有些人甚至想要自备阿兹夫定等用于新冠临床治疗的新冠药物。对此,张炜指出,这些都是处方药,目前个人无法在药店购买。并且,这些药物必须在医生的指导下使用,市民没必要也不能随意服用,因为它们是在存在一定不良反应的。

那能否靠服用药物来预防感冒、新冠?“药店所购买的感冒药大都是起治疗疾病的作用,并不能起到预防的效果。如果没有疾病而服药,会打破人体机能原来的平衡,增加肝脏、脾胃负担,反而有可能会得病。”张炜解释,“至于有人囤维生素C,目前没有足够的科学证据表明补充维生素C可以预防新冠,而且维生素C可以通过每天的蔬果中获取。”

“药物都有保质期,存储也有一定的条件要求。请市民朋友根据实际情况有计划、科学地备好自家的小药箱,有不适的症状还是要及时就医。”张炜说。

本报记者 邵阳

奥密克戎病毒致病性减弱,疫情防控措施不断优化,上海市健康促进委员会办公室、上海市健康促进中心提醒市民:只有筑牢三道健康屏障,才能早日走出疫情阴霾!

### 做好个人防护

疫情防控措施优化后,市民应更加重视个人防护,坚持“防疫三件套”“防护五还要”,尤其是规范佩戴口罩,注意紧贴面部,遮盖口鼻,及时更换。保持社交距离,不扎堆,不聚集。注意个人卫生,勤洗手,咳嗽、打喷嚏时掩住口鼻。室内每天至少通风两次,每次至少30分钟,使用空调时也要注意通风换气。

### 增强自身免疫

目前正逢冬春季呼吸道传染病的高发季节,增强自身免疫力是抵御各种病毒入侵的基础条件。市民要注意营养膳食,饮食中注意保持食物的多样性,保证蛋白质、维生素和矿物质摄入充足。做到起居有常、睡眠规律,保证充足的睡眠时间。科学运动,建议每周至少锻炼3次,每次锻炼至少30分钟,不断提升心肺功能。

### 接种新冠疫苗

疫苗接种是预防传染病最有效的措施,不仅能有效保护个人健康,也有助于早日构建群体免疫屏障。因此,凡是符合接种条件的人群应全程接种,60岁以上特别是80岁以上的老年人,有基础性疾病的患者,没有接种疫苗的人群是新冠肺炎主要的重症高风险人群,更要尽快接种。

本报记者 左妍

优化疫情防控措施后更要筑牢三道健康屏障  
做防护 强免疫 打疫苗



今日论语

“新冠吃药顺序”“新冠囤药清单”……各种家庭常备药品购买指南,这段时间在朋友圈中被频频转发,“线上买药”单量大增。对于囤药是否有必要,也在网上持续引发热议。

冬季本来就是呼吸道疾病的高发季,新冠病毒和流感病毒的同时存在,也增加了叠加的传播风

险。防患于未然是人之常情,有备才能无患,但过犹不及。

备药更要对症。在出现症状的初期,应尽快进行对症治疗,像退烧药、止咳药、化痰药、治疗咽痛咽干的药等都可以通过咨询医师进行合理储备。

有了药也不能乱吃。对于市民来说,如果出现了发热、干咳、乏

力、嗅觉减退、咽痛肌痛等症状,不能机械性用药,要在医生的指导下治疗,不要乱服用抗生素以及抗病毒药物。

要让广大市民掌握备药、吃药的一些基本常识,社区医疗机构可以从源头上解决居民合理用药的需求,像虹口区的江湾镇街道等社区卫生服务中心,会根据

居民的不同情况,叮嘱他们日常用药注意事项,做好社区居民的“健康守门人”。

针对新冠肺炎疫情,每个人都当好自己健康的第一责任人。除了对症备药,不乱吃药之外,广大市民还要始终坚持防疫“三件套”、防护“五还要”,新冠疫苗应接尽接,为自己穿好“无形的防护服”。

## 对症备药,不乱吃药

方翔