感染后怎样科学用药 转阴后咳嗽如何缓解 康复期如何恢复体力

——专家解答防疫热点问题

当前，我国疫情防控面临新形势新任务，工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后，怎样安全科学用药？转阴后一直咳嗽该如何缓解？康复期如何恢复体力？围绕社会热点关切，国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。

贵阳市云岩区一家药店的工作人员指导市民如何服用退烧药 新华社发

1 感染后怎样安全科学用药？

近期随着阳性病例的增多，一些人在治疗新冠病毒感染过程中，因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍，解热镇痛类药物，比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚，它们是对症治疗的药物。一般来讲，患者用1至2天就能退热，加上患者身体疼痛控制住后，就可以停药了，不需要长期服用。

一般而言，选择一种解热镇痛药就可以，很多解热镇痛药含有的成分相同或类似，如果选择多种解热镇痛药联用，可能会导致药物过量。同时，患者在使用前一定要认真阅读说明书，包括药物的用法用量及注意事项。

“从用药安全角度来说，药物的给药途径有多种，包括口服给药、注射给药等，口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说，对于一些轻型患者，选择口服药物可以很好缓解症状。

张波介绍，通常讲的抗生素一般指抗菌药物，这是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病毒性感染，抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的，也就是说抗菌药物不能预防和治疗病毒引起的感染。

在临床中，有些患者合并一些细菌感染，或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染，在这种情况下，可以合理选择抗生素和抗菌药物，但要经过血常规检查等严格评估，再选择抗菌药物。

2 转阴后一直咳嗽如何缓解？

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽，对此，中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示，相当一部分人的病机是多种多样的，不光是偏于寒凉，有的会出现湿热，也有的会出现痰湿甚至燥热的表现，要根据每个人的具体情况来进行处理。

边永君解释，人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤，即气道黏膜上皮受损之后，黏膜下的神经暴露出来就很容易对外界刺激出现敏感，比如说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。

“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看，总的恢复时间大概需要2至4周，有一个自然的恢复过程。”边永君建议，尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累，也要避免过于安逸或者少活动，适当的运动对康复是有好处的。同时，尽量不要吃生冷食物，外出时要注意保暖。

针对一些咳嗽导致的不适，边永君建议，可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上，适当配合一些饮食疗法，比如食用梨汤、百合、藕等。

3 康复期如何恢复体力？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，新冠病毒感染者进入康复期或者康复末期，要保持平和心态，饮食以清淡、易消化的为主，同时，注意休息，保证充足睡眠，不要做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示，新冠病毒感染恢复过程需要一些时间，要循序渐进过渡，保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用，具体有以下几点：

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入，先从易消化的粥、面条等细粮开始，再过渡到软一点的米饭、馒头等，等胃肠功能恢复好了，再开始增加粗粮。

二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。

三是补充一些微量营养素，特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等，最好做到“餐餐有蔬菜，每天有水果”。

“同时也要做到‘吃动平衡’，不要大吃大喝，不要猛烈运动，要循序渐进，从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

相关新闻

登顶热搜，蒙脱石散卖断货 医生：有副作用，不要乱用！

新年第一天，蒙脱石散登上微博热搜。

有多张网传截图显示，奥密克戎亚型毒株XBB1.5毒株已在国外部分地区成为优势毒株，主要攻击心脑血管和消化系统，容易造成拉肚子，让有条件的准备蒙脱石散等药品。

受上述信息影响，蒙脱石散在一定程度上出现了脱销，在多个电商平台显示断货或库存不足。那么，蒙脱石散主要治疗什么？是否需要进行应急储备？

多家电商平台断货 有商家疑临时改价

“我昨天（上月31日）买了蒙脱石散后就在家等着收货，本来预计当晚能送到，结果今天（1月1日）早上也没收到货，我就取消订单了，再看外卖平台上，到处都买不到蒙脱石散了。”家住天津的李女士告诉记者。

对于为什么抢购蒙脱石散，李女士称，她在群里看到了一张截图介绍XBB1.5毒株，产生了一些顾虑。对于消化系统用药，大人们可选择空间比较大，但小朋友只能吃蒙脱石散，所以选择了这款药物。

记者注意到，在社交平台上，许多网友带着“XBB1.5毒株”的标签，晒出囤药的照片，包括肠炎宁片、蒙脱石散、诺氟沙星胶囊、乳酸菌素片等，并称，“夜里外卖平台上轮换下单，备点吧，家里还有老人孩子，图个心安，希望用不到。”

在此背景下，多个外卖、电商平台上的蒙脱石散显示库存不足或已售罄。记者以消费者身份向某药厂旗舰店问询，工作人员表示，已经申请补货了，大概一周左右到货。谈及为什么出现缺货，对方回应称：“上了个热搜，昨晚就卖空了。”

在突遭抢购情况下，有商家疑临时修改药品价格。某药房旗舰店的蒙脱石散一盒装现今售价为48元。但根据其宣传海报，该药品此前售价为32元一盒。

蒙脱石散或导致便秘 医生不建议储备

蒙脱石散是用来干什么的？北京大学口腔医院口腔黏膜科主任医师刘宏伟接受媒体采访时表示，蒙脱石散主要是消化科用来治疗腹泻，这个药物有一定收敛的作用，能够止泻。但刘宏伟也提示称，蒙脱石散有一定的副作用，比较难排出体外，留在体内就会造成以后的便秘。

河南省儿童医院此前也撰文提示，蒙脱石散需要跟其他药物同服时，需要特别注意用药顺序和间隔时间。对绝大部分药物而言，应先服用其它药物，1.5个Tmax（达峰时间）后再服用蒙脱石散，以减少蒙脱石对药物的吸附。

当前是否应该抢购、储备该药品？记者以患者身份在某问诊平台向义乌市中心医院小儿内科副主任医师宗英红咨询。她表示，蒙脱石散的主要作用是保护胃肠道黏膜，防止毒素从肠道吸收，副作用主要是便秘，一般情况下比较安全。

但宗英红不建议储备用药，如果有症状还是建议去医院就诊，在医生评估下再用药。“药物都有一定的作用，建议在医生指导下用药，如果出现腹痛、腹泻、呕吐、腹部不适的症状，有些可能是病毒性或细菌性感染引起的，用药有一定的区别。”宗英红回复道。

张伯礼院士提醒：囤药不如囤好身体

不止蒙脱石散，近期，各种所谓的“特效药”成了热搜常客。很多网友都晒出自己抢购“特效药”的经历。

中国工程院院士张伯礼在接受媒体采访时曾提醒：“无论是西药、中药，都不存在特效药，更没有神药。”张伯礼强调，感染新冠病毒后，用药时一定要理智，合理用药，还要有些耐心，药物发挥作用要有一定时间。更忌有病乱服药、无目的联合用药。对抗新冠病毒的“主力”是自身免疫力。因此，囤药不如囤好身体。

据央视《生活圈》节目报道，蒙脱石散是一种治疗腹泻时常用的辅助药物，有收敛的作用。它也有副作用，颗粒比较难排出体外，留在体内可能造成便秘。

同时，蒙脱石散也有不良反应，长期口服应当慎重。蒙脱石散几乎不进入血液循环系统，不影响X光检查，不改变大便颜色，不改变正常的肠蠕动，有“绿色药品”之称，但其主要不良反应是便秘，大便干结。因此，不能超剂量和长期口服蒙脱石散。

综合央视、中新社、健康时报等

刊登 13018333716
热线 15023163856

重庆市江津区规划和自然资源局关于
石竹新花园三期洋房外立面色彩调整的公告

重庆金嘉得利房地产开发有限公司、柏关利害关系人：

石竹新花园项目位于江津区滨江新城，其北地东临春晖路，北临西江大道，南临德泽路，西临团结路。建设单位是重庆金嘉得利房地产开发有限公司，为加强与小区景观融合，进一步与周边楼盘色调呼应，提升城市形象，特申请对项目经依法审定的设计方案进行修改。

该项目已通过相关程序审查，重庆市江津区规划和自然资源局将于2022年1月6日至2022年1月11日在重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划展览馆，项目现场对修改内容进行公示，告知所证权利。具体内容请到重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划展览馆、项目现场查看，欢迎相关利害关系人及广大市民提出宝贵意见。

联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：重庆市江津区鼎山街道元帅大道36号
邮编：402260 电子信箱：2424502230@qq.com
联系人：陈女士 联系电话：023-47696252

重庆市江津区规划和自然资源局 2023年1月2日

中国体育彩票7星彩 第23001期开奖公告

本期开奖号码：3 5 0 9 7 8 +12

中国体育彩票排列3 第23001期开奖公告

本期开奖号码：4 5 8

中国体育彩票排列5 第23001期开奖公告

本期开奖号码：4 5 8 5 3

重庆市体育彩票管理中心
2023年1月1日

雨雪天气持续，仙女山金佛山下雪啦

昨日白天，我市大部地区阴天有间断小雨，部分地区早晨有雾，局部高海拔地区道路结冰。大部地区2～10℃，海拔1200米以上部分地区最低气温低于0℃。仙女山、金佛山、武陵山森林公园等地出现降雪，雪景吸引了不少市民前往游玩。

据市气象台预计：未来三天各地以阴雨（雪）天气为主。专家提醒，雨雪天气容易导致道路结冰或湿滑，要注意出行安全。

天气预报

今天：中心城区阴天有间断小雨，气温8～10℃。
明天：中心城区阴天有零星小雨，气温8～10℃。
后天：中心城区阴天有零星小雨，气温9～11℃。

据上游新闻