

感染新冠病毒如何应对?有必要囤药吗?需要买什么药?如何避免感染或者晚点感染……针对当前市民关切的诸多疫情热点问题,本报记者采访了潍坊市人民医院的多位医生,请他们进行详细解答。



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 韩星波

疫情之下,市民一旦感染新冠病毒,应该从哪些方面应对?如何应对?居家观察的过程中,什么时候需要第一时间到医院诊治呢?

潍坊市人民医院感染性疾病科副主任 冯静

一旦确诊感染了新冠病毒之后,大家第一时间不要惊慌。如果没有症状或者症状较轻,我们建议首先选择居家隔离和居家治疗,而不是确诊感染了新冠病毒之后就立即来医院就诊。

在居家隔离的过程中,大家要做好以下几个方面:首先就是进行健康监测,每天上午和下午要各测一次体温,在这个过程中,如果出现发烧、咳嗽等症状的话,可以选择药物口服治疗。其次,不建议两种或者两种以上的退热药物叠加使用,因为这些药物的叠加使用,可以引发严重的肝损害等不良后果。我们也不建议在感染新冠的早期就盲目地使用抗生素,这是不科学的。对于原来有基础性疾病的人,在治疗的过程当中,如果原来的基础性疾病控制得比较好的话,那么治疗基础性疾病的药物是可以完全不作改变的。

新冠病毒的感染是一个自限性的疾病,热程一般持续2到3天,而且经过一周的时间,绝大部分人都可以完全康复。那么在居家观察的过程中,什么时候需要第一时间到医院呢?第一种情况是患者出现了呼吸困难或者气促的症状;第二种情况是在居家治疗的过程中,应用了退热药物之后,体温控制得不理想,体温反复高于38.5℃,而且这个时间已经超过3天;第三是原来有基础性疾病的人,基础性疾病加重了,无法用药物得到控制;第四,儿童感染了新冠病毒如果出现了嗜睡、喂养困难、反复地恶心呕吐、拒绝进食等情况,要及时来医院。还有一类特殊人群就是孕妇,孕妇如果出现了头痛、头晕、心慌、憋气或者出现了阴道流血、胎动异常等等这一类情况,应该及时到医院发热门诊就诊。

随着防疫政策的优化调整,各地出现了不同程度的囤药现象,以至于一些医院、药店的连花清瘟胶囊、布洛芬颗粒等药品被抢购一空。有必要囤药吗?应该买什么药?一旦发烧买不到布洛芬还有其他药物或者方法代替吗?

潍坊市人民医院药剂科(药学部)主任 毕恒太

在此,提醒市民不用慌,也没有必要囤药。为什么呢?

现在的奥密克戎毒株的特点是无症状及轻症居多,对于无症状的新冠病毒感染者,完全不需要服用药物。对于轻症患者来说,通常会出现发热、头疼、咳嗽等症状,患者选择适宜的对症治疗药物即可。药品不是普通的商品,不能随便购买服用,乱用药物可能引发一些不良事件。另外,大家跟风抢药,短时间内可能厂家产能不足,造成药品短缺,真正需要药品的人反而买不到药,从而引发恐慌。

那么,市民需要买什么样的药?买多少药合适?以新冠患者最常出现的发热症状为例,布洛芬用于退热时一般不超过3天,用药频次是24小时不超过4次。因此,患者只需购买0.2g的布洛芬10片-12片即可,其他症状如咳嗽咳痰、咽痛、鼻塞等,准备对症治疗药物5天-7天的量即可。

一旦发烧了买不到布洛芬还有其他药物或者方法代替吗?当新冠感染者出现发热的症状,买不到布洛芬时,可选择的药品有很多,如对乙酰氨基酚、洛索洛芬、双氯芬酸、吲哚美辛等,也可选择具有疏风清热、化湿解毒等功效的中成药,如金花清瘟颗粒、宣肺败毒颗粒、疏风解毒胶囊等。值得注意的是,相同功效的药物只需选择一种即可,不需要重复囤药,以避免造成药物过量使用的风险。患者在使用药品前须仔细阅读说明书并按照说明书使用,或在医生、药师指导下使用。

在心理方面,目前有不少市民产生了焦虑情绪,对此,能否为市民支个招?

潍坊市人民医院临床心理科副主任 赵约翰

新冠肺炎疫情防控政策优化调整后,感染者显著增加,紧张、惶恐的情绪在市民中很普遍。

首先,适度紧张、焦虑,有助于提高警觉性。奥密克戎毒株具有传播性强的特点,尽可能保护好自己和家人,戴口罩、勤洗手、不聚集,保持适当的社交距离。家中准备好适量的感冒、退烧药是必要的,有备无患。

第二,我们不能轻视新冠,但也不能过度恐惧,即使感染新冠也不必紧张。目前新冠病毒毒性已经大幅减弱,虽然新冠感染症状轻重不一,大多数人可在一周左右恢复,做好健康监测,出现一般感冒发烧症状可自行服药对症处理。一旦症状加重,及时就医。

第三、每天要有放松、积极的心态,均衡饮食,加强营养,多吃水果和蔬菜。保持充足的睡眠,避免熬夜。在没有感染的情况下尽量抽空进行体育锻炼,以消耗掉体内因为应激而动员起来的化学物质。

第四、要从权威可靠的媒体获取信息,心中有数就不会六神无主。在这个特别的时期尤其需要保持乐观与信心。

近期不管是成人还是儿童,感染新冠病毒并出现症状的人数明显增多,目前各级医院的发热门诊、急诊门诊、呼吸科门诊病人扎堆就诊的情况很普遍。如何避免感染或者晚点感染,有何好的措施?

潍坊市人民医院药剂科(药学部)主任 毕恒太

首先,建议大家远离人员密集的场所。到公共场所务必佩戴好口罩,在医院就诊需要佩戴N95口罩。从公共场所返回以及触摸公共场所暴露物如电梯按钮、小区单元门把手等,使用洗手液和流动水洗手,或使用75%酒精的免洗洗手液洗手。

在日常生活中,非必要不出门,不聚餐。不去或减少去人流量大的地方;出行时尽量不乘坐人员密集的公交车等交通工具。目前各医院的患者尤其发热者数量较多,需要到医院就诊的患者,建议通过网上预约挂号、预约就诊时间,这样可以减少在医院就诊等待的时间,减少交叉感染的机会,在医院就诊期间,建议全程佩戴N95口罩。利用医院开通的互联网线上门诊,线上咨询病情,减少不必要的医院就诊过程。

建议市民家中要有一些常备的退烧药、感冒药等,老人有基础疾病者,备好常规用药。即使感染也不必恐慌,在居家监测的过程中,利用医院开通的互联网线上门诊,线上咨询病情,如果出现病情转重的情况,随时可以来医院就诊。

加强自我健康监测,尤其是有心脑血管病、肾功能不全、肝功能不全等基础疾病的老年人更要注意做好体温、心率、血压的监测,并作好记录,在线上门诊咨询或到医院就诊时提供给医护人员,利于病情的判断。孕晚期还需要关注胎动情况。

如果出现发热可以进行物理降温,多喝水。如果体温超过38.5℃可以服用对乙酰氨基酚或布洛芬,有基础心脑血管疾病者,退热药物建议首选对乙酰氨基酚。退热药都有服药“时限”,对乙酰氨基酚间隔至少4至6小时,布洛芬为至少6小时。每一种退热药24小时之内最多服用4次。不要同时服用多种退烧药,选一种即可,避免退热药物重叠使用造成肝肾损害。市面上的绝大多数感冒药中,都含有退热药的成分,如果一起吃,也可能造成药物过量引起肝损伤。因此,6岁以下儿童不建议使用复方感冒药,6岁以上的儿童家长在给孩子吃药前,一定要仔细阅读说明书,避免造成损害。

通常发热和咽痛等症状会在3天左右缓解,体温逐渐恢复正常。若经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃超过3天,或者出现头晕、嗜睡、心慌、喘憋、呼吸急促等严重不适,或者原有基础疾病加重,孕妇出现胎动异常等症状,请及时就医。儿童出现嗜睡、惊厥、拒食、喂养困难等,家长也要尽快带孩子及时就医。

防治新冠 医院专家为您解答

