

感染后如何用药 康复后要注意啥

——权威专家解答防疫热点问题

当前,新冠肺炎疫情防控工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后,如何科学用药?康复后,有哪些注意事项?多久能运动?未感染新冠病毒的人群,献血是否会增加感染的风险?针对当下公众关心的热点问题,国务院联防联控机制组织相关领域权威专家作出解答。

感染新冠病毒康复后,适量运动有利于恢复健康,但是不能剧烈运动,过度的运动不但不能够恢复健康,有可能会有一些其他的问题



新华社发 徐骏作

感染后如何科学用药?

北京大学人民医院感染科主任高燕表示,感染新冠病毒后,出现高热等临床症状,在体温超过38.5摄氏度的时候,人体感觉会非常难受,这个时候需要用一些退热药。

高燕介绍,如果患者本身有一些慢性病,比如胃溃疡、十二指肠溃疡,或者平时有胃肠道的一些基础病,在用解热镇痛药时,不要空腹服用。此外,密集用药可能诱发消化道出血等症状,可以合并用一些胃黏膜的保护剂,再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说,还是以轻症为主,对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药物相对来说较安全。”高燕提醒,在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用,尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群,应该在医疗机构和医生的指导下用药。

康复后需注意哪些事项?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,感染新冠病毒以后7至10天,绝大部分人都会进入康复状态,可能核酸或抗原都转阴了,但仍会遗留一些症状,比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期,患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒,康复后不要大吃大喝,要保持清淡饮食,加强营养,摄入足够的蛋白质,多吃蔬菜水果,保证体力的恢复。同时,生活、工作节奏要适当放缓一点,不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人,高燕表示,如果退烧以后,体力有明显改善,就可以返岗工作。但是是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些,发热期还是应该多卧床休息。

康复后多久能运动?

刘清泉提醒,适量运动有利于恢复健康,但是不能剧烈运动,过度的运动不但不能够恢复健康,有可能会有一些其他的问题。

刘清泉说,可以根据自身运动习惯选择适量运动,不超过平时运动量的三分之一,逐渐增量即可。

高燕表示,对于中青年群体来说,进入恢复期的

过程会短一些,并不影响复工复产。但是高强度的健身运动,还是要稍微缓一缓,注意休息,加强营养,让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说,尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群,要重点关注呼吸道症状问题,比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍,一周左右核酸或者抗原转阴后,这些呼吸道症状可能还会持续,等病情明显缓解以后,再恢复到正常的锻炼,更有利于健康。

献血是否会增加感染新冠的风险?

“一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾介绍,一个健康成年人的总血量约占体重的8%,如果50公斤的人献血200或400毫升,即占自身总血量的5%或10%,体重重的人占比会更低。

郭瑾表示,献血是采集人体的外周血,献血后肝、脾、肺等储血脏器中的血液会迅速补充至外周血中,恢复循环血容量。献血并不会影响健康,也不会增加感染新冠病毒的风险。

感染新冠后符合什么条件可以献血?

郭瑾介绍,对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者,发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周,且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者,则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求,以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的,不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题,郭瑾表示,新冠病毒是呼吸道病毒,不会经输血传播。目前为止,全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献的血液本身是安全的,血站会严格采供血管理,确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

新华社记者
新华社北京12月26日电

警示案例

云南15岁男孩感染新冠 药品混用致急性肝衰竭

李月是一名高中生,前几天因急性肝衰竭住进医院,入院检查显示,他的病情不容乐观。

大概一个星期前,李月出现肚子痛、发烧等症状,服用了退烧药,第二天去诊所输液。输液后,李月全身皮肤变黄。

李月的父亲说:“李月吃了点退烧药后烧退了,但出现拉肚子的症状,肚子还有点疼,就去诊所打点滴,打完出现全身发黄。”

家长急忙把李月送到了云南省第三人民医院。医生查体发现李月出现黄疸,化验结果显示,他的总胆红素指标比正常值高出数倍。与此同时,李月的谷丙转氨酶、谷草转氨酶数值都呈上升趋势,这意味着孩子有肝损伤。可是李月并没有肝炎的病史,短短一周内肝损伤从何而来,医生怀疑可能与此前服用的药物有关。

“过量服用了解热镇痛的药物或者其他中成药。那天我在询问孩子病史时,家属把一些服用的药物和自购药物告诉我,其中就有藏药和中成药的成分。”云南省第三人民医院肝胆胰外科主治医生李智豪说。

李月的父亲说,孩子使用布洛芬退烧。在诊所打针,用了哪种药他不清楚,输完液又吃了肠炎宁和治疗肚子痛的口服冲剂。多种药物在短时间内进入身体,最终导致急性肝衰竭,让李月陷入危险。

李智豪说:“现在,孩子的急性肝衰竭经过治疗已经逆转。”

由于就医及时,李月目前已脱离生命危险。

医生提醒

感染新冠病毒 切记不要乱用药

医生表示,李月的病例应当起到警示作用。感染新冠病毒后,用药安全极为重要,千万不能乱吃药、乱输液。

肝是药物代谢的主要场所,药物使用不合理,就容易出现药物性肝损伤,甚至是急性肝衰竭。

云南省第三人民医院药剂科主管药师刘胜说:“李月就是在两三天内服用了大量药物,药物的品种还比较复杂,多种药物一起使用,很有可能存在相互作用。”

药师表示,药有治疗疾病的作用,但也存在副作用。吃药并不是越多越好,治疗需要时间,更需要有一个逐渐康复的过程。就拿现在在市民居家康复中经常使用的退烧药来说,对乙酰氨基酚和布洛芬不能同时服用,而且什么人吃哪种药、吃多少,都有科学标准。

刘胜说:“对乙酰氨基酚和布洛芬都属于非甾体解热镇痛药,对乙酰氨基酚起效的时间要快一点,给药间隔要在4至6个小时。布洛芬(药效)持续的时间要长一点,退热的功效要更强一点,给药时间间隔应该要在6至8个小时。”

医师推荐,布洛芬适用于6个月以上孩子和大人,对乙酰氨基酚可以用于3个月以上的人群;妊娠期和哺乳期妇女可选用对乙酰氨基酚。

“尤其是老年人,有胃肠道疾病或者是溃疡等病史的人群,推荐使用对乙酰氨基酚,尽量避免使用布洛芬。”刘胜说。

药师再次提醒大家,不要重复吃多种退热药,对乙酰氨基酚和布洛芬属于同一类解热镇痛药物,在服药时选一种即可。二者同服,不仅不能缓解症状,加速康复,还可能会导致肝功能损害。对乙酰氨基酚多服会导致急性肝衰竭,应严格根据药物特征,按时间间隔服用。切忌因高热不退反复、多次用药或加大用药剂量。大部分复方感冒药中也含有对乙酰氨基酚,大家在服药前一定要仔细看药品成分,避免加重身体负担。

刘胜说:“如果有慢性病,比如糖尿病患者,如果是在注射胰岛素或者服用降糖药物,不建议停用胰岛素注射和口服药物,还是应该按照正常药物剂量去使用。合并新冠感染的情况下,需要服用别的药物,那应该将药品分开服用。”

药师提示,慢病患者在用药期间一定要做好健康检测,每天测量血糖血压,如出现异常或无法控制,一定要马上就医。另外,布洛芬缓释胶囊剂和布洛芬胶囊剂均有退烧的作用,大家选择不必过于纠结。

另外,没有症状就不要吃药,退热药、感冒药都不能预防疾病,如果在家高热超过3天,用药后症状仍没有缓解,甚至越来越严重,就应该立即前往医院就诊。

据都市条形码