

新冠轻症居家治疗需关注用药安全

认真阅读说明书避免重复超剂量超次数服药



本月8日,国家卫生健康委员会发布了《关于印发新冠病毒感染者居家治疗指南的通知》(简称《指南》)。《指南》指出未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的新冠病毒感染者、基础疾病处于稳定期,无严重心肺肝肾等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者可以居家治疗。居家治疗人员除每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测外,出现发热、咳嗽等症状,可进行对症处置或口服药物治疗。与《指南》一起发布的还有《新冠病毒感染者居家治疗常用药参考表》,表中列举了新冠病毒感染后常见症状的对症用药。

目前,很多家庭也都储备了解热镇痛药、祛痰药、抗感冒中成药等,一些地区甚至出现了囤药现象,感冒药一药难求的情况。天津医科大学第二医院感染疾病科副主任杨惠芬教授表示,目前绝大多数患者是无症状和轻症感染者,居家治疗一周左右可以康复,需要提醒的是居家治疗期间要密切关注病情变化,尤其是重症高危人群,出现病情加重的情况要及时到医院治疗。轻症患者自行服用对症药物要特别注意用药安全,一定认真阅读说明书,了解用药禁忌,避免重复、超剂量、超次数服药,必要时咨询医生。此外,家庭备药无须过多,每人准备3到7天的药即可。居家治疗,患者和同住人员也要做好自我防护和环境防护。

轻症对症用药无需到医院
重症高风险人群监测病情变化

杨惠芬说,冬季本就是流感、普通感冒高发季节,现在各医院发热门诊的病人中既有疑似新冠病毒感染者,也有流感和普通感冒患者。多数新冠病毒感染者症状与流感相似,轻症者一般只需居家对症治疗,期间发热一到两天也是正常病程,尽量不要去医院。

杨惠芬说,新冠病毒感染者的主要症状是咽干、咽痛、发热、咳嗽、咳痰等。一部分轻症患者病程大多为发病第一天有轻微咽干咽痛,身体乏力;第二天往往开始出现发热症状,有的可以高热39℃以上;第三天也是症状最严重的一天,患者可能持续发热,肌肉和关节酸痛,咽痛加剧;第四天多数人开始好转,体温逐渐正常,仍然咽痛,有的病人开始出现咳嗽、流涕;第五天、第六天体温正常,咳嗽、流涕、痰多症状明显。第七天明显好转,体力逐渐恢复,很多患者核酸开始转阴。

目前的新冠病毒感染者以无症状和轻症者居多,大多数患者无需到医院治疗,可以居家治疗。但如果出现以下情况,就要通过自驾车、120救护车等方式,转至相关医院进行治疗。特别是新冠病毒感染的高危人群更要密切关注。如呼吸困难或气促,指尖血氧监测血氧饱和度小于93;经药物治疗后3

症状	常用药物	适用人群及用法、用量
发热	对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林、金花清感颗粒、连花清瘟颗粒/胶囊、宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、疏风解毒胶囊等	须按药品说明书服用或咨询医生
咽干咽痛	地喹氯铵、六神丸、清咽滴丸、疏风解毒胶囊等	
咳嗽咳痰	溴己新、氯溴素、愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸等	
干咳无痰	福尔可定、右美沙芬等	
流鼻涕	氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等	
鼻塞	赛洛唑啉滴鼻剂等	
恶心/呕吐	桂利嗪、藿香正气水/胶囊等	

天,体温仍持续高于38.5℃或者心率持续加快(超过100次/分钟);意识模糊;原有基础疾病明显加重且不能控制;儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况;孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状;或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况。新冠重症高风险人群包括70岁以上老人,尤其是失智失能老人;糖尿病、高血压、冠心病、脑梗死患者、肿瘤晚期病人、自身免疫缺陷病人、BMI大于35的肥胖病人、慢阻肺等慢性呼吸道疾病患者等。

无症状患者不需要服药
服用参考药物有六要注意

杨惠芬说,新冠患者居家治疗需要注意充分休息,每日饮水2000毫升以上,吃容易消化的食物,可以喝牛奶、鸡蛋,多吃水果蔬菜并补充维生素C。高热时一定要警惕脱水,出现口干、尿少等脱水症状要及时补充电解质,可以喝电解质饮料。婴幼儿不会表达,家长要密切关注。居家治疗时,无症状患者无需用药,轻症患者对症用药即可,其间,科学、安全用药极为重要。国家卫健委推荐的参考用药均为非处方药,属于对症治

疗药物。患者用药时需仔细阅读说明书,了解药物成分、用药剂量、用药禁忌以及可能发生的不良反应,规避用药误区,不能确定时要咨询医生。

首先是无需预防性用药,出现症状再吃药,一般从发热开始对症治疗。通常发热38.5℃以下无需服用退热药。可以采取温毛巾擦拭腋窝、腹股沟及颈部或者温水浴等物理降温法。

其次,退热药、感冒药、中药复方制剂不要混合服用,也不要频繁更换,服药期间不要饮酒。这些药物中常常有相同成分,一起服用相当于剂量叠加,可加剧药物毒性,不良反应成倍增加,甚至可能带来肝肾严重损伤。布洛芬和对乙酰氨基酚都是发热参考用药,两种药也是常用解热镇痛药,两者切不可一起服用。布洛芬有肾损害的副作用,用量超过2.4克/天,应在医师指导下用药。服用抗凝药物和消化道溃疡患者不建议使用。对乙酰氨基酚在常用剂量下安全性较好,尤其适用于对阿司匹林过敏或不适于用阿司匹林者(如水痘、血友病、出血性疾病、抗凝治疗的病人以及消化性溃疡、胃炎患者等)。但要注意用于退热不得超过3天。肝功能不全者慎用,孕妇及哺乳期妇女不宜使用。服药期间不得饮酒或含有酒精的饮料。

七旬老人鼻腔“凶猛”出血 手术后顺利出院 天气寒冷干燥 中老年鼻出血患者增加

“鼻中隔矫正术”,鼻腔通畅后,鼻内镜发现左侧中鼻甲上端有一处“火山口”样凸起,考虑为动脉出血点,双极电凝成功止血。手术时间约1小时,观察3天无鼻腔出血,老人血色素恢复到10.1克/升,顺利出院。

宋富存说,鼻腔黏膜下有丰富的血管分布,中老年人的鼻出血好发在鼻腔后部,不易止血,就医不及时容易延误治疗。这位患者更属于“难治性鼻出血”,不同于一般的鼻黏膜干燥糜烂出血。其特点是出血部位隐蔽,一次短时出血量可超过200毫升,多为动脉血管破裂,只有及早鼻内镜下探查及电凝止血治疗才能控制病情。高清鼻内镜下

对鼻腔探查并对出血点直接电凝或射频止血,可以让患者减少传统鼻腔填塞、开放性血管结扎及血管栓塞的痛苦。术中,还可将患者需要手术治疗的鼻中隔偏曲、鼻息肉等影响探查止血的病变也同步处理。

该院耳鼻喉科科主任杨相立说,入冬以来,市人民医院耳鼻喉科接诊的中老年鼻出血患者日渐增多。冬季中老年人发生鼻出血常见原因包括:天气寒冷干燥,中老年人血管弹性增加;本身伴有鼻炎、鼻中隔偏曲等疾病未及时治疗;平时有用力挖鼻的不良习惯;合并高血压,且控制不理想;平时口服抗凝药物,例如阿司匹林肠溶片、氯吡格雷等

“熊猫血”脑梗病人心脏术后又遇胃出血

三中心医院多学科精准救治转危为安

发恶心,呕吐了大约1000毫升鲜血,并出现神志不清、面色苍白、全身湿冷等休克表现,心率升至130次/分,血压降至70/40mmHg,血色素降至50g/L,病情危重。唐飞立即与ICU医生实施抢救,给予止血、补液等治疗。但患者有严重心脑血管疾病基础,手术后应用抗凝药物治疗,出血难以控制。患者病情复杂危急,又是RH阴性“熊猫血”,加之所在专科医院缺少急诊消化内镜条件,治

疗困难且风险极高。唐飞守在患者身边,一方面积极联系输血,另一方面与三中心医院联系转院治疗,经过充分沟通及联系,医院以最快的速度为患者开通绿色通道,患者于晚上21时由120直接转入三中心医院重症医学科病房。

ICU姚芳医生接诊后快速组织抢救开通生命支持。在ICU医护人员的配合下,消化(肝病)科唐飞医生、梁静医生为患者进行了

第三,新冠病毒感染者居家治疗后期以咳嗽、痰多为主要症状,轻度咳嗽不需镇咳,可以用喝蜂蜜水等方法镇咳。一般的咳嗽、痰多可以以祛痰为主,服用祛痰药即可,严重的咳嗽或咳嗽明显影响生活质量时,可适当服用镇咳药。儿童一般应少用镇咳药。老年人若出现咳嗽,无痰或少痰可酌情使用右美沙芬。滴鼻剂使用不要超过一周。

第四,抗生素对新冠病毒无效,无需服用。有些家庭备药时也准备了抗生素,抗生素是用于治疗细菌感染的,新冠是病毒感染,抗生素没有作用。滥用抗生素一是加速耐药菌产生,二是伤肝肾、损肠胃,会误伤体内正常菌群,引发毒副反应。另外,治疗流感的奥司他韦等抗病毒药对新冠病毒无效,无需准备更不要擅自服用。

第五,老人、儿童、孕产妇、慢性病患者服药可以先咨询医生。处于稳定期的有基础疾病的老人居家治疗期间一般不建议停药基础病用药。

第六,中药在新冠病毒感染者的居家治疗中起着非常重要的作用,但要对症服用。另外,服用中药感冒药不要同时服用解热镇痛药。因为很多中药感冒药为复方制剂,也含有对乙酰氨基酚等解热镇痛成分。

居家做好个人和环境防护
消毒剂药安全存放科学配制

按照《指南》要求,在条件允许情况下,居家治疗人员尽可能在家庭相对独立的房间居住,使用单独卫生间,期间家庭应当配备体温计(感染者专用)、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶。居家治疗期间尽量不要与其他家庭成员接触。哺乳期母亲在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿。患病第6、7天连续2次核酸检测Ct值≥35可解除隔离。

杨惠芬说,有感染者居家治疗的家属要做好环境防护。房间要每天定时开窗通风,保持室内空气流通,不具备自然通风条件的,可用排气扇等进行机械通风。卫生间、浴室等共享区域应经常通风和定期消毒。家庭共用卫生间的,居家治疗人员每次用完后应消毒。同住的家庭成员准备食物、饭前便后、摘戴口罩等,应当洗手或手消毒。咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻,用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料袋,放置到专用垃圾桶。被唾液、痰液等污染的物品随时消毒。居家治疗者不要与家人内其他成员共用生活用品,个人物品单独放置。其使用的毛巾、衣物、被罩、餐具等需及时清洁消毒。单独使用的卫生间可每天消毒1次。居家治疗人员非必要不外出、不接受探访。因就医等确需外出时要全程做好个人防护,点对点到达医疗机构,就医后再点对点返回家中,尽可能不乘坐公共交通工具。

杨惠芬还提醒,家庭使用消毒剂要注意安全。首先,配制消毒液要严格按照比例配制,不要盲目改变浓度。其次,含氯消毒液、75%酒精不要放到饮料瓶中,以免家人误服。要放置在儿童不易接触的地方。第三,不要储备过多的酒精和消毒液,尤其是酒精存放不当可能引发火灾。

早睡晚起 多吃牛羊肉 仲冬养生重在避寒养阳防病

大雪节气后,仲冬时节已经正式开始。北方地区河面多已结冰,地面可见到积雪。首届全国名中医、天津市名中医、天津中医药大学第一附属医院主任医师连仲教授指出,仲冬养生重在避寒、养阳气、防疾病。

武连仲说,大雪时节应当遵守《黄帝内经》中“冬三时,此为闭藏”的养生原则。起居方面,早睡晚起,减少熬夜,早上不要起床太早,应等到太阳升起再起来活动。外出时该穿厚衣服、戴手套、戴帽子,注意保暖,保护好人体阳气。注意避寒就温,不要触碰冷水,不要在冰冷、阴寒的地方逗留徘徊,不做过于剧烈的运动。饮食方面,大雪以后的进补精髓便是“补阳”。饮食上应多吃助阳的食物,如牛肉、羊肉、狗肉、鹿肉等;少吃寒凉阴性的东西,如苦瓜、葡萄、苋菜等。不要因过度发汗而造成阳气外泄,所以要避免吃过于辛辣的东西。扁豆炙牛肉汤健脾益肾,益气养血,适合仲冬时节食用。与此同时还应注意调节自己的精神与情志,要保持心情舒畅,也不可过于发散、亢奋,以免耗散阳气。

武连仲还提醒市民,寒邪易伤阳气,大雪节气后是心脏病、中风的高发季,慢性病患者要特别注意坚持服药、积极治疗基础病,必要时到医院调整治疗方案。另外,大雪后凛冽的北风,裹挟着深重的寒气,最易痹阻血脉、经络,导致面神经麻痹高发。中医治疗面神经麻痹以疏风散邪为主,中药、针灸并行,内外兼治,事半功倍。患病后应注意不要再受风,痊愈之后便无禁忌。

通讯员 耿晓娟 白迪迪

33岁青年罹患心肺多种疾病 胸科医院一次胸腔镜微创完成多脏器手术

近日,我市胸科医院心外科姜楠主任、赵丰主任团队与胸外科孙大强主任、李鑫主任团队联合完成1例胸腔镜下微创主动脉瓣置换手术及右肺肿物切除术。

据了解,随着心胸外科微创手术技术发展迅速,胸腔镜微创技术不但适用于肺部肿物切除,已经应用于各类先心病、冠脉搭桥、二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣及主动脉置换等心脏手术,避免了传统的开胸手术。胸腔镜微创手术具有切口小、不劈开胸骨、出血少、美观、术后恢复快等特点,该例心肺多脏器疾病同时在一台胸腔镜下完成的微创手术,为更多心肺疾病患者的康复带来了更多选择。

接受此次手术的李先生今年33岁,因胸闷憋气入院,心脏超声提示其还患有先天性主动脉瓣二叶化畸形、主动脉瓣重度狭窄,同时胸部CT发现右肺上叶肿物,患者需要同期联合行心脏瓣膜和肺部手术。传统的手术方案需要正中劈开胸骨,置换主动脉瓣,再切除肺部肿瘤,手术创伤较大,术后患者容易发生胸骨愈合不良,伤口严重疼痛等并发症,年轻的李先生和家人属希望在微创下同时完成两个脏器的手术。心外科姜楠主任团队联合胸外科孙大强主任团队,与麻醉科、体外循环科、重症监护室、手术室等进行了多学科术前病情讨论,最终制定了全腔镜下微创主动脉瓣置换,同期联合胸腔镜下右肺肿物切除的手术方案。手术按计划顺利实施,通过右侧5厘米的小切口,赵丰主任在胸腔镜下切除了畸形的主动脉瓣,完成人工主动脉瓣置换。李鑫主任同样利用该胸腔镜对患者进行了右肺肿物的完整切除。整个手术过程非常顺利,手术取得圆满成功。术后患者很快从重症监护转回病房,第三天就可以下床正常活动,术后复查满意顺利出院。

通讯员 屈志萍

八大因素影响身体免疫力 膳食作息运动和情绪调整提高免疫力

免疫力强的人不容易感冒发烧,不容易患传染性疾病,这是大多数人对于免疫力的认知。市疾控中心非传染性疾病预防控制所的专家解释说,事实上,免疫力不仅仅是对传染性疾病的防御能力,它更重要的功能是对机体内部稳态的调节,可以说免疫力是身体平衡的执法者。专家建议市民从膳食、作息、运动和情绪四方面入手,改变不良习惯提高免疫力。

专家表示,维持免疫力的稳定不仅关系到机体对外界病原体的抵抗能力,对于一些代谢性疾病和慢性疾病,如糖尿病、癌症等,也有着一定的预防作用。此外,研究显示衰老是一种由自身免疫引起的逐渐缓慢的消耗过程,免疫系统的老化与寿命有着直接的关联,这也是女性的平均寿命高于男性的原因之一,可以说,维持稳定的免疫力同样也是健康长寿的关键。

日常生活中有很多情况都会影响免疫力的稳定,甚至会严重降低机体免疫力造成免疫抑制,使身体对疾病的易感性增加。目前,研究证实的影响免疫力的不良因素主要有以下8种:营养缺乏、剧烈运动、长期饥饿或经常性节食、熬夜或睡眠障碍、高水平的心理压力和焦虑、抑郁、极端环境、长途旅行。

生活中有意识改变一些不良习惯可以提高机体免疫力,重点做到以下四个方面。第一,膳食营养。日常多摄入含抗氧化剂营养素的食物能提高机体免疫力。如维生素D、维生素C、花青素、茶多酚、锌元素、色氨酸、不饱和脂肪酸等营养素的补充。第二,生活作息。这里重点强调睡眠。规律且充足的睡眠能减少机体感染疾病的风险,平衡体内环境,增强机体抵抗疾病的能力。第三,运动锻炼。长期高强度运动则会严重影响免疫功能,造成免疫抑制。规律且适度的运动才是增强免疫力的关键。第四,情绪管理。有证据表明,生活压力和负面情绪会刺激机体产生免疫调节激素影响免疫功能的正常发挥。自律、积极乐观、良好社会关系有助于防止应激源对免疫系统的有害影响。

通讯员 王霄霄

门诊动态

一位72岁的老先生,连续2天流鼻血,家属描述总量足有“半洗脸盆”,失血严重血色素快速下降,被“120”急救车送到市人民医院后,耳鼻喉科专家通过鼻内镜下鼻出血探查电凝成功止血术成功止血。

据市人民医院耳鼻喉科宋富存主任医师介绍,老人左侧鼻腔反复“凶猛”出血,用凉毛巾冷敷、捏鼻止血都止不住。到附近医院做了鼻内镜检查,填塞了凡士林纱条,但依然间断出血,当时患者甚至担心自己“脑出血”。到市人民医院后,医生详细询问病史,老人4年前做过心脏支架置入手术,长期口服降压和抗凝药物。化验检查发现,老人贫血血色素只有8克/升,排除血液系统疾病后,专家们决定尽快为老人施行全麻鼻内镜下鼻出血探查双极电凝止血术。术中发现老人鼻中隔偏曲明显,左侧鼻腔狭窄影响探查,医生先为老人实施了

医疗动态

近期,一位RH阴性“熊猫血”脑梗患者在接受心脏瓣膜手术后,突发消化道大出血伴失血性休克,命悬一线。市第三中心医院会诊后快速组织抢救,联系血液的同时将病人顺利从专科医院转至本院,开通绿色通道,多学科配合,在床旁急诊消化内镜下精准施救顺利止血,患者终于转危为安。

近日,市三中心医院消化(肝病)科接到外院急诊会诊电话,一位手术后突发呕血的患者病情危重,急需会诊。该院消化(肝病)科唐飞医生接完电话后立即开车前往会诊医院。仔细询问病情得知患者刚刚接受了心脏瓣膜病手术,曾患有脑梗。术后一天突

急诊内镜检查探查出血部位。床旁急诊胃镜对操作者要求较高,医生在术中发现患者胃内大量鲜红色血液,仍有活动性出血,出血点隐匿。经过反复内镜下冲洗,终于发现患者贲门口一较长假裂伴溃疡出血,医生通过六枚钛夹止血,才控制了活动性出血,病人血压逐渐回升生命体征趋于平稳,次日开始神志清醒,各脏器官功能恢复,经过治疗终于顺利康复出院。

通讯员 陈颖 梁静