

除了吃药 这些方法也能缓解“刀片嗓”

专家建议,感染新冠后喝水睡觉也是康复“神器”

健康视点

主持人

天津市新闻专栏

近期,不少居家治疗的轻症患者除了发热,还经历了剧烈的头痛、咽痛、关节肌肉酸痛和频繁的咳嗽咳痰,网上“刀片过喉”“无麻醉开颅”“蚂蚁钻骨缝”的描述看得人胆战心惊。除了服药,还有哪些方法能帮助居家治疗的新冠轻症患者缓解病症,天津中医药大学第一附属医院感染疾病科主任刘旻、我市第一中心医院药学部卜一珊主任药师给出了建议。他们同时提醒市民,新冠感染相关信息的狂轰滥炸,可能带来患者的焦虑恐慌,有时需要关掉手机,减少信息摄入。目前来看,奥密克戎和流感等呼吸道病毒所致感染一样具有自限性,就是不用药也能自愈。全身疼痛、发热、咽痛、咳嗽咳痰等症状多是疾病正常表现的一部分,极少引发严重并发症。即使家中没有对症治疗药物,适当多喝水、充足睡眠,适量补充维生素,保证牛奶、鸡蛋等优质蛋白摄入,忍耐两到三天,全身反应一般可以缓解,穴位按压、食疗等方法也能帮助患者渡过这些难关。在家自行服药要注意用药安全,按说明书服用,切忌多药叠加,频繁用药。

一个问题必须要说,那就是“大家接受的新冠药物信息太多了,很多人出现了用药焦虑。有的人家里老人高烧39度,没有布洛芬、对乙酰氨基酚,但有老人平时吃的阿司匹林,却不敢用阿司匹林退热。”

卜一珊说,尽管布洛芬、对乙酰氨基酚是国家卫健委《新冠病毒感染者居家治疗常用药参考表》的发热推荐药物,但并不意味着只有这两种药可以用于退热。高热可能引起诸多并发症,可能危及老人特别是有基础疾病老人的生命安全,因此如果老人平时就服用阿司匹林,说明其没有明显的药物过敏反应,完全可以阿司匹林加量用于老人紧急退热。健康成年人没有消化道溃疡、哮喘也可以每次300至500毫克阿司匹林退热。但孕妇和儿童不能使用阿司匹林退热。另外,如果实在没有退热药,家里一些含有对乙酰氨基酚等退热药物的感冒药如感康、康泰克、999感冒灵或者其他解热镇痛药以及关节、肌肉的止痛药、退热栓都可以起到退热效果,但一定要按说明书服用,切忌多药联用,频繁换药。

“发热不到38.5度或者家里确实没有任何退热药,确定没有胸闷、憋气等需要尽快就医的情况后,也有一些办法帮助居家成年患者降低体温或缓解不适。”卜一珊说。比如使用退热贴、温水擦浴,没有基础疾病的老人还可以热水泡脚,也可以用毛巾包住冰袋夹在腋窝下、放在大腿根处。要注意高热时不要捂着厚被子,尤其是儿童患者,也不要酒精擦身体。

显示,大约70%的新冠感染者都出现过不同程度的疼痛症状,主要表现为头痛、肌肉痛、肢体痛。通常疼痛会持续3至5天,有的人甚至为首发症状。一般认为,头痛、肌肉痛、肢体痛主要是炎症反应引起,酸痛多是发热后体内乳酸沉积所致。通常这些疼痛可以吃布洛芬,有基础疾病的、服用阿司匹林的患者可以服用对乙酰氨基酚、洛索洛芬来止痛。

刘旻说,如果家里没有止痛药,在不伴明显咽痛的情况下,家庭可选用具有辛散作用的食物如葱、姜,起到解表达邪的作用,但应注意中病即止,切勿反复大量服用,比如用去皮生姜和红糖熬姜糖水喝,或者葱白熬水,喝到微微发汗,不仅能辅助降温,也能起到缓解疼痛、消除乏力的作用。在发热、疼痛症状明显的时候,患者需要充足的休息,有利于自身免疫对抗病毒,尽量减少外界刺激和影响,因此不建议进行全身按摩、刮痧等治疗,可以适度进行穴位按压、推拿治疗,比如按摩脚心、肩颈穴位都能帮助缓解疼痛和发热症状。在饮食上则以清淡为主,可以少食多餐,退热一周左右再适当进补,喝鸡汤或黄芪、麦冬和西洋参等煮水能缓解后期乏力症状。

黏膜修复后都可以自行缓解,患者无需太紧张。除了服用清咽滴丸、西瓜霜含片等药物,如果手边没有药,可以吃薄荷润喉糖,小口喝温白开水或柠檬水缓解疼痛。”卜一珊说。“用桔梗、陈皮、元参、山豆根熬水喝能缓解咽痛,也可以盐水漱口。如果咽痛影响进食,可以少吃多餐,吃温凉的食物,但避免食物和饮料呛咳。声音嘶哑的患者要尽量少说话,让声带充分休息。”刘旻表示。

“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。一般咳嗽的治疗应以祛痰为主,川贝枇杷膏、橘红止咳露、复方甘草片(短期服用)都有镇咳祛痰效果。严重的咳嗽或咳嗽明显影响生活或休息时,可适当服用右美沙芬等镇咳药。如果没有镇咳祛痰药,也不用紧张。咳嗽、痰多是气道防御和保护性反射动作,可以减少病毒和细菌进一步侵袭下呼吸道几率,通常一周左右可以自愈。一些食疗方法可以缓解症状,比如生梨榨汁加冰糖百合金银花炖服可缓解干咳。”刘旻说。

两位专家还特别提醒患者,患者发热期间即使没有大量出汗也有不显性出汗,因此低热患者也要适当多喝水。需要注意的是超大剂量饮用白开水严重地可能引发水中毒,建议患病期间可以少量持续喝白开水、淡的糖盐水、柠檬水,保持小便清亮即可。不要持续大量喝电解质饮料,可以和白开水搭配饮用。

呼吸道症状大多7至10天 适当喝温水食疗能自然痊愈

新冠病毒感染者退热后,咽痛、咳嗽、痰多等呼吸道症状可持续7到10天。特别是咽痛症状非常明显,被称之为“刀片嗓”。刘旻说,新冠病毒感染者部分咽痛主要是机体释放缓激肽所致。有些患者声音嘶哑可能是病毒侵犯声带所致声带水肿。

“咽痛、嘶哑这些症状随着自然病程,呼吸道

发热用药无需焦虑 阿司匹林可用于成人退热

最近卜一珊除了医院的工作,一有空就不停地回答朋友圈和各个群的用药和治疗问题。她觉得有

剧烈疼痛可以服用止痛药 生姜红糖水葱白水也能缓解

对于一些患者提到的难以忍受的浑身疼痛,包括关节痛、肌肉痛、腰痛、头痛,刘旻表示,资料

健康速递

肿瘤医院 设互联网医院 自提取药窗口

因物流公司运力不足,自本月17日起,市肿瘤医院互联网医院药品配送服务或暂缓配送,急需用药的患者可以申请线上复诊,在线开药,到院自提取药。患者及其家属可在工作日至D座一楼门诊药房支付订单以及身份证等凭证取药,医院门诊药房专设互联网医院取药窗口,方便自提取药。线上诊疗中遇到问题,可以点击互联网医院首页 底部“咨询客服”在线咨询客服人员。 通讯员 朱芸

四中心医院 开展远程居家 呼吸康复

市第四中心医院呼吸内科日前建立新冠患者远程呼吸康复群,由该院呼吸康复师将根据《新冠个人康复指南》(2022版),带领新冠患者进行呼吸康复训练。

据了解,新冠患者通常有呼吸道症状,如咳嗽、有痰不易咳出、咽痛伴进食困难、呼吸急促等病症。肺康复训练是现在公认的可以有效促进呼吸系疾病恢复的措施之一,它包括全身运动、呼吸肌肉锻炼、咳嗽能力锻炼等。 通讯员 付超

多家医院互联网医院 提供发热咨询服务

为更好地应对当前疫情防控新形势,方便广大市民在线看病就医需求,我市各大医院互联网医院开展互联网线上咨询服务,市民可进入相应医院微信公众号或小程序进行操作。

提供在线咨询包括发热咨询服务,线上复诊、药品配送等的医疗机构有:市第一中心医院、市人民医院、市儿童医院、天津中医药大学第一附属医院、市第五中心医院、泰达国际心血管病医院。

提供在线咨询、线上复诊、药品配送服务的医疗机构有:市中医药研究院附属医院、市环湖医院、市眼科医院、市安定医院、市肿瘤医院、天津中医药大学第二附属医院、黄河医院。

提供在线咨询服务的医疗机构有:市第三中心医院、市第二人民医院、市口腔医院、市津南医院。

提供在线咨询包括发热咨询服务的医疗机构有:市中心妇产科医院、天津医科大学口腔医院、天津医科大学朱宪彝纪念医院、泰达医院、天津市西青医院、武清区中医医院、宝坻区妇产医院、宝坻区妇产医院。

此外,天津医科大学总医院、天津医科大学眼科医院、市北辰医院、武清区人民医院、宝坻区人民医院、蓟州区人民医院提供在线咨询包括发热咨询服务,以及线上复诊、处方流转、药品配送等。医大二院互联网医院还开通发热门诊线上问诊。 通讯员 刘昊

门诊动态

儿童感染新冠如何居家康复

出现七种情况立即送医救治

针对近期新冠患儿增多的情况,国务院联防联控机制12月13日召开新闻发布会指出,儿童感染奥密克戎变异株后,以发热咳嗽为主要表现,热度不一,可以有鼻塞、流涕等症状,或者肌肉酸痛、乏力、恶心、呕吐或腹泻等症状,低龄儿童可能因高热引起热性惊厥。病程大概3至5天。

儿童出现下面这些情况应立即送医院救治:3个月以下的小婴儿一旦现发高烧;孩子持续发烧超过3天,或者一直处于持续高热,精神状态很差,总想睡觉总打蔫儿;孩子频繁咳嗽,已经影响了日常生活,影响了正常睡眠;孩子呼吸增快、呼吸困难;小婴儿出现了呻吟、喘憋,脸色难看,脸色苍白,或者是频繁呕吐、尿量减少、频繁腹泻;孩子诉说某一个部位固定的疼痛;孩子出现了抽搐,甚至是意识障碍症状。

市第三中心医院药剂科副主任刘文生说,发热时人体内各种免疫功能指标都优于体温正常时。这是机体紧急动员全身各种抵抗力,对抗外来病原微生物,调整机体生理平衡。这是发热对生命有利的一面。当然,发热也有对人体有害的作用。高热对患急性上呼吸道感染感染的婴儿不利。5岁以下儿童,尤其是6个月至3岁阶段有发生高热惊厥的危险。因为发热常伴代谢水平提高和不显性水分的丢失增加,所以要鼓励发热小儿童增加液体的摄入,合理补充水分可帮助稀释呼吸道分泌物而且具有祛痰功用。给患儿营养丰富、清淡、易消化食物,衣着适当,保持室内通风及一个中性温度的环境。

在退热药使用方面,世界卫生组织建议幼儿肛温温度达39摄氏度或腋下温度38.5摄氏度以上使用退热药。世卫组织推荐的退热药有两种。第一种是对乙酰氨基酚,适用于≥2月龄的患儿,用法用量为10至15 mg/kg/次,必要时可间隔4至6小时追加一次,24小时内不超过4次。通常在用药后30至60分钟起效,维持时间4至6小时。需要注意的是一般不建议3个月以下的婴儿在未事先咨询专科医生的情况下自行使用对乙酰氨基酚等退热药,因为发烧可能是此类婴儿严重感染的唯一体征。第二种是布洛芬,适用于≥6月龄儿童,用法用量为5至10 mg/kg/次,每隔6至8小时一次,24小时内不超过4次。60分钟内起效,维持时间6至8小时。

不建议同时联合或交替使用对乙酰氨基酚和布洛芬。只有在对乙酰氨基酚或布洛芬给药3至4小时后,体温仍然升高,并且儿童不适感未得到改善,才建议在专科医生指导下,将对乙酰氨基酚以及布洛芬进行互换治疗。另外,在服用退热药期间一般不推荐同时使用温水擦浴退热,更不推荐冰水或乙醇擦浴方法退热,因为会明显增加患儿不适感。

刘文生还提醒家长,使用退热药要严格遵照医生的指导,不要擅自同时服用感冒药和止咳药,以防止同服相同或者同类退热药,造成药物过量而引起不必要的毒副作用。退热贴不能有效降温,作用有限,部分患儿不舒服程度会增加甚至过敏,不推荐使用;衣物的多少应该以患儿感觉舒适为准,对婴儿捂汗可能会造成危及生命的捂热综合征。 通讯员 陈颖



◀本月15日是世界强化免疫日。市疾病预防控制中心免疫规划所陈伟主任医师日前表示,为满足我市女生接种需求,疾控部门将与相关企业沟通,进一步加大疫苗在津供应量;同时将推出全市统一的线上预约通道,方便市民线上预约。图为市民在医大总医院HPV疫苗接种及宫颈病变诊治一体化门诊接种疫苗。 摄影 梁喧

全国生物治疗大会在我市召开

第十一届全国生物治疗大会暨第七届国际肿瘤精准医学高峰论坛近日在我市成功举办。会议邀请了国内外相关领域顶尖专家学者,围绕肿瘤生物免疫治疗最新进展、肿瘤精准医学的现状和展望、肿瘤转化医学研究最新动态、肿瘤精准诊疗前沿技术、人工智能与精准医学等议题开展交流,探索我国肿瘤生物治疗与精准诊疗发展新模式。

大会由中国医药生物技术协会、中国抗癌协会、国家恶性肿瘤临床医学研究中心、天津医科大学肿瘤医院主办。市肿瘤医院空港医院是全国21个自贸区内唯一的三级肿瘤专科医院,未来将利用自贸区优势,推动我国细胞治疗、精准检测、“绿药”等肿瘤治疗前沿领域的开拓创新。 通讯员 池永健

分类信息

敬告读者:

本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 81316697



遗失·公告

▲高天任遗失吴苏路宿舍房屋置换协议书原件,协议编号:3-109,置换楼房位于天畅园小区1号楼801室,声明作废。

▲本人张家勇(身份证号120110196303283339),于2012年09月19日购买天津市河东区水岸银座大厦1/2/3号楼一十二经路37号1137房屋,因本人不慎遗失该房屋编号为2011-0220394的天津市商品房买卖合同两本,购房发票(贷款部分)一张(发票金额为人民币394000元),特此声明。

▲本人张家勇(身份证号120110196303283339),于2012年09月19日购买天津市河东区水岸银座大厦1/2/3号楼一十二经路37号1089房屋,因本人不慎遗失该房屋编号为2011-0220393的天津市商品房买卖合同两本,购房发票(贷款部分)一张(发票金额为人民币394000元),特此声明。

▲天津市河西区桃园街社区卫生服务中心遗失放射工作卫生许可证副本,津西卫放证字(2009)第120103-000030号,声明作废。

▲本人张家勇(身份证号120110196303283339),于2012年09月19日购买天津市河东区水岸银座大厦1/2/3号楼一十二经路37号1136房屋,因本人不慎遗失该房屋编号为2011-0219532的天津市商品房买卖合同两本,购房发票(贷款部分)一张(发票金额为人民币388000元),特此声明。

▲邵刚年身份证号:120104196009183858 遗失坐落于天津市南开区三潭东里6-5-25号的房屋所有权证,声明作废。

死亡公告



姓名:宁子柳,性别:女,年龄:62岁,身份证号:120117196004010028,于2022年12月16日因病在医疗机构抢救无效死亡。特此公告。

减资公告

天津润鑫企业管理有限公司(统一社会信用代码:91120222MA07C78W0P)拟将原注册资本由3.5万元人民币减至3万元人民币,请相关债权人自本公告见报之日起45天内向本公司申报债权,逾期视为放弃权利。特此公告。

寻人启事

黑龙江省绥化市庆安县两利乡建业村徐洪涛男31岁因精神不正常走失5年不知下落因母亲想念儿子身体不好现在一体多病盼早日回家相见。联系人:卢云发,电话:18622856282。

指定承租人刊登公告

本人刘桂珍身份证号码120104193601104326同意死亡后,将坐落于南开区冶金里3-1-109-112房屋指定过户给王铁球身份证号码120104195902054317。

天津市河北区天兴建设开发有限责任公司底商对外公开招租

河北区爱贤道271号,面积95.82平米。
河北区爱贤道277号,面积99.08平米。
河北区爱贤道283号,面积81.26平米。
河北区爱贤道285号,面积99.08平米。
河北区爱贤道287号,面积99.08平米。
河北区爱贤道291号,面积78.5平米。
河北区爱贤道293号,面积95.82平米。
河北区二马路15号,面积86.47平米。
河北区日纬路18号,面积129.38平米。
河北区辰纬路8号,面积172.48平米。
河北区日里里7-107号,面积112.31平米。
联系电话:26359875 价高者得。
天津市河北区天兴建设开发有限责任公司