

新冠肺炎患者居家用药,不妨听听专家建议

本报记者 朱传胜

如今的新冠肺炎具有传播快、潜伏期短、隐匿性强的特点,为防患于未然,多数家庭都提前准备好了药。尽管大部分患者无须住院,居家用药治疗即可,但需要注意的是,自行用药,一旦用药不当,可能会导致严重后果。作为主任药师、执业药师,焦煤中央医院党委书记、董事长马好斌近日从专业角度向大家讲授如何居家科学、合理用药。

马好斌表示,没有症状最好不要吃药。退热药、感冒药、止咳药、化痰药都不能预防新冠肺炎,只能缓解症状。在没有症状时,切不可盲目服药,虽然很多药品都是非处方药(OTC),但使用不当也会出现副作用,容易造成肝肾功能损伤。具体用药建议,务必按药品说明书服用或咨询医生。

“感染新冠肺炎的主要症

状为发热,但是发烧不超过38.5℃,只要不是特别难受,先不吃退烧药,卧床休息,多喝水,可以物理降温,如使用退热贴或湿毛巾冷敷。”马好斌说,“一旦出现咳嗽症状,别着急吃药,可先试试蜂蜜,蜂蜜可有效缓解急性咳嗽,1岁以下儿童除外。糖浆型镇咳药不要用水稀释,喝完也不要立即喝水,以免影响药效。”

马好斌指出,新冠肺炎患者居家治疗期间,要避免重复用药、超剂量或超次数使用退热药,不要联合使用退热药,同时还需注意退热药不可与含退热成分的复方感冒药一起使用,如含有对乙酰氨基酚的感康、快克、感冒清片等。“同时吃不仅不会加速病情好转,反而可能加重肝脏代谢负担,会有肝损伤的风险,甚至引起急性肾功能衰竭。因此,服用感冒药前需要仔

细看药品说明书,核对药物成分,避免重复用药造成服药过量或蓄积,从而导致药品严重毒副作用。”马好斌说,“患者如果出现反复高烧不退,同时还伴有呼吸困难、胸闷胸痛、意识模糊、昏迷等症状,一定要尽快就医诊治,千万不要拖延。退热药并不能缩短新冠肺炎的发病过程。感染的病程主要取决于病毒的生物学特性以及人体免疫系统对抗病毒的过程,与退热药本身没关系。建议不要盲目使用退热药。”

此外,马好斌提醒大家注意四个用药误区:一是阿莫西林、头孢类药物是抗菌素,是用来杀灭细菌的,而新冠肺炎是病毒感染,抗菌素对病毒无效,且服用头孢期间喝酒还会危及生命。二是常规抗病毒药物奥司他韦是用来对抗流感病毒的,对新冠肺炎及其引起的症

状无效。三是含血管收缩剂的鼻塞药,有激素和麻黄两大类,连续使用不要超过7天。四是包括连花清瘟胶囊、颗粒在内的清热解毒中成药,并非所有人都适用,要根据自身体质辨证用药,切勿滥用。有些人本身体质偏寒,使用了这些中成药后容易引起胃肠道不适导致腹泻,所以最好在中医师的指导下使用。

马好斌在此呼吁大家,抢药及大量囤药完全没有必要,要适可而止。“从奥密克戎流行之后的病例统计来看,在感染人群中,死亡人数不足0.1%,跟流感差不多。不大量占用医院、药品资源,让真正有需要的人,尤其是老人、孩子能吃上药,才是我们应该做的。”马好斌说,“不过,对于发烧患者买不到药的情况,患者可及时到我们医院急诊科进行诊治。”

说说“大疫出良方”

本报记者 孙阁河

本刊上期介绍了一些古人的防疫方法,受到了读者欢迎,一些读者来电表示,不能再介绍一下古人防疫的方剂。昨日,记者采访了市中医院急诊科主任张军锋。他告诉记者,古人说“大疫出良方”,古人抗疫总结了許多宝贵的经验,更是出过很多千古名方,至今还为人津津乐道。

张军锋介绍,东汉末年,大规模瘟疫频频暴发,目睹族人和百姓的连遭不幸,张仲景潜心研究伤寒病的诊治,最终在瘟疫方面取得了许多治疗经验,并撰写了《伤寒杂病论》,被后人誉为“医圣”。《伤寒杂病论》中更是记载了很多千古名方,麻杏石甘汤、射干麻黄汤、小柴胡汤、五苓散等。此次抗击新冠肺炎疫情曾使用过的清肺排毒汤,就是

结合《伤寒杂病论》中的多个方剂创新化裁而成的。

在宋代,《太平惠民和剂局方》中也记载了一个治疗时疫的有效药方——人参败毒散。人参败毒散由柴胡、桔梗、人参、川芎、茯苓、枳壳、前胡、羌活、独活、炙甘草等组成。古代医家认为瘟疫的暴发,主要为一种伤寒时气“毒气”“疫疠之气”导致,人参败毒散就是主要用于治疗这些毒气的,故名为败毒散。《太平惠民和剂局方》中记载:“人参败毒散治伤寒时气,头痛项强,壮热恶寒,身体烦疼,及寒壅咳嗽,鼻塞声重,风痰头痛,呕啰寒热,并皆治之。”后人称人参败毒散为“治瘟第一方”。

另外,有人可能听说过“有病没病,防风通圣”这句话。其实,这当中就隐藏了中

医的一个抗疫名方——防风通圣散。防风通圣散出自于“金元四大家”之首刘完素的《黄帝素问宣明方论》,他擅长治疗热性疾病,防风通圣散就是他的代表方之一,原方包括防风、川芎、当归、芍药、大黄、薄荷、麻黄、连翘、芒硝、石膏、黄芩、桔梗、滑石、甘草、荆芥、白术、栀子等,不计药引生姜共17味药物组成,药物虽多但组方合于法度,既可疏风解表,又能泻热通便;既能清热利湿,又能清热泻火;既能生津止渴,又能健脾益气、扶助正气、调理气血。全方兼有中医发汗、泻下、利水、清热、补益五种治法,清热为主,补泻兼施,发汗不伤表,攻下不伤里。

金元时期,名医李杲的普济消毒饮,治疗当时的“大头

风瘟”,类似于如今流行性腮腺炎的一种疫病,非常有效。后人曾将该方刻在石头上,以传永久。明代也出现了许多治疫名方,名医吴又可将瘟疫单独作为一门学科来研究,著成《瘟疫论》。该书中记载有“达原饮”一方,提出瘟疫的致病原因不仅仅是“热”,也有可能是“湿”。这一思路影响了后世医家。此次新冠肺炎疫情初期,许多中医专家都认为其与“湿邪”相关。清代吴鞠通也曾著有《温病条辨》一书,目前几乎人人皆知的银翘散就是出于此书。

张军锋感慨地说,每当疫情大面积流行,无论是古代的医家,还是现代医务工作者都会冲锋在前,并会在人类抵抗疾病斗争中留下宝贵的经验。

你对颈椎曲度知多少

本报记者 孙阁河

近年来,随着人们生活工作环境的变化,患颈椎病的人越来越多。日前,一位母亲致电本刊热线,说上高中的孩子老是头往前倾,所以想问问是否和颈椎有关系。昨日,记者采访了市人民医院脊柱外科主任王忠仁。他说,一个人的颈椎在正常情况下,都有一个正常的生理曲度。在这个曲度下,颈椎所受的压力是合理的,但是因为一些外在因素,颈椎受到了正常年龄不应该承受的压力,就会使颈椎曲度变化,造成颈椎曲度变直和颈椎反弓。

王忠仁介绍,一个人的颈椎从侧面看,应该是呈一个前凸的弧度,有了这个弧度的存在,颈椎就像一根弹簧,富有弹性,起到减震作用,从而保护颈椎上方的大脑与处于颈椎体后方的脊髓。而维持这样的曲度,主要是靠颈部的肌肉。正常情况下,一个人的颈部肌肉力量充足,就像拉起高耸的电线杆两边的绳子一样,维持着电线杆的稳定,但是如果长期姿势不正确,让颈椎长时间处在一个屈曲的状态,就会导致颈部后方的肌肉长时间处在一个

拉伸状态,得不到休息,并产生劳损。再加上大家不爱运动,颈部肌肉得不到活动,力量就会减弱,就再也拉不住或者维持不了这样前凸的弧度,从而发生曲度的变直,甚至反弓。颈椎正常的生理曲度丢失后,颈椎的稳定性变差,外界的压力得不到缓冲,颈椎间盘等组织就会受到很大的力,引发颈椎退变、老化加速,造成一系列颈椎疾病。另外,颈椎生理曲度变直或反弓是可逆的,不建议使用激进的方法治疗。不过,需要引起足够的重视,如果早期进行干

预,尽早得到恢复,就不会发展成非常严重的颈椎病。

王忠仁介绍,生活中,大家可以对颈椎曲度变化进行自测。一是可以通过耳垂与肩的位置判断。如果耳垂的位置超过肩,那么就可能有头前突的现象,说明颈椎的生理曲度可能消失,这对颈椎加速退化有很大的影响。二是观察肩膀的位置。如果从侧面看,肩关节挡住了胸部,就证明肩关节向前,属于肩前突。三是观察胸椎的位置。如果胸椎向后凸起,前面的胸部向后塌陷,就说明有驼背现象。



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦作健康”

每周一出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802

长期出现驼背的姿态,会进一步引起颈椎生理曲度发生异常。

王忠仁提醒,颈椎曲度变化的真凶有以下几个:一是长时间不正确的坐姿、长时间低头劳累以及颈椎缺少活动、脊柱损伤等,都可能导致颈椎生理曲度变化。二是外伤可能会诱发颈椎生理曲度变化,许多患者是由于肌肉的疼痛、痉挛牵拉骨骼,致使颈椎曲度出现变化。三是许多颈椎病变,如颈椎的肿瘤、结核、化脓性感染等,均可导致颈椎生理曲度变化。