

“防疫300问”特刊

每个事关生命健康的问题都值得回答

【康复】

总咳嗽怎么办·能运动吗·能洗澡吗

1. 康复期间,以及康复后总是咳嗽,怎么办?

人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤,即气道黏膜上皮受损之后,黏膜下的神经暴露出来,很容易对外界刺激出现敏感,比如说说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。

对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发咳嗽的规律来看,总的恢复时间大概需要2至4周,尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累,也要避免过于安逸或者少活动,适当的运动对康复是有好处的。同时,尽量不要吃生冷食物,外出时要注意保暖。

2. “阳康”后为什么依旧感觉睡不够、没力气、身体虚?

烧退了,抗原也转阴了,并不意味着我们和病毒的战斗结束了,身体其实还没有真正恢复到正常状态。很多人在“阳康”后感觉疲劳、身体虚、胃口不好,体质也没有以前好,从中医角度来说有气虚或阴虚等表现,这也属于正常,必要时可以适当用中医调理。

经历过和新冠病毒的搏斗,人体免疫系统好比打了一次大仗,这时需要一段时间休养生息,不要急于“放飞自我”。

3. “虚”了怎么办?

建议多休息,很多人症状消失后马上去运动、上班,这样人会很疲劳。也不要刚恢复就熬夜,睡眠一定要充足。至少休息一周,有条件的休息两周,一般情况下两周左右气虚症状才会消失。当然有的人还需更长一点时间,如老年人。

网上很多自媒体在讨论新冠后遗症,有不少病人觉得好像自己每一条都对上了号了,心情焦虑,晚上睡不着,这其实是心理作用,要调整好自己的心态。

在患病及康复期间,我们体内的蛋白质、维生素等物质都被大量消耗,要及时补充牛奶、鸡蛋等优质蛋白,尽量吃一些清淡、脾胃好消化吸收的食物,以营养均衡为主。另外,冬季天气寒冷,还要注意保暖,避免受凉。

4. 有人说“阳康”后不能马上洗澡,这是真的吗?

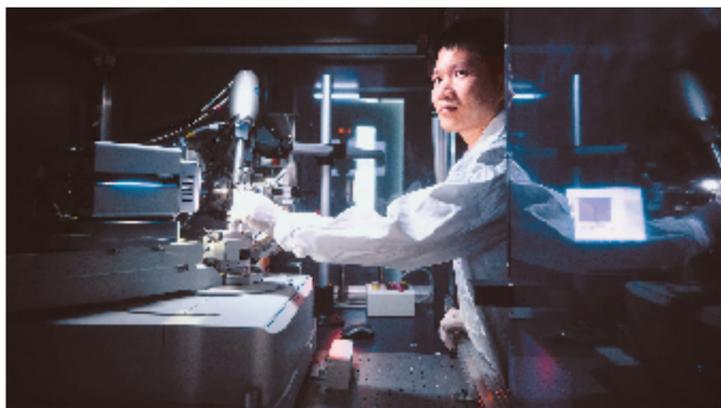
感染早期会感到很疲劳,全身酸痛,所以不建议洗澡,但完全康复后洗澡是没有问题的。洗澡本身不会导致新冠症状加重,但是要注意选择好洗澡时间等。洗澡时,室内温度不宜过低,以免着凉;水温不要过高、洗澡时间不宜太长,以免出汗太多,消耗体力;洗澡后要及时补充水分,避免脱水。

【由省人民医院感染科主任潘红英提供相关指导】



在省中医院,护士在病房为一位患者佩戴手腕带(资料照片)。

医院供图



由西湖大学研究团队研发的小分子非共价抑制剂WPV01艾普司韦,抑制新冠病毒的疗效显著且安全性高,于去年9月获国家药审中心批准正式进入临床。图为团队成员胡奇在实验室中。

西湖大学供图

【辟谣】

“丙球”有用吗·喝酒能防新冠吗

1. “阳康”之后,牙刷、杯子、毛巾等直接接触过口鼻的生活用品都要换掉?

不需要。当新冠感染者痊愈后,不必更换生活用品。生活用品包括牙刷、唇膏、杯子等各种直接接触口鼻的物品。

这是因为,奥密克戎毒株在物体表面存活时间很短。即使在实验环境下,病毒在物体表面的存活时间最长也不超过10天。2022年7月,国家卫健委在发布《关于进一步优化进口物品新冠肺炎疫情防控工作通知》时也提到“常温条件下新冠病毒在大部分物品表面存活时间短,1天内全部失活”。所以,人们不太可能通过接触物体表面感染奥密克戎。

此外,感染新冠病毒后,人体针对相应的毒株、变体会产生特异性的抗体。当人体再次接触一模一样的病毒时,身体内存在的免疫细胞可以迅速产生抗体,清除病毒。比如感染者使用过的旧牙刷,就算上面有病毒,也是自己感染过的毒株,所以不会引发“复阳”。

2. 市面上的“静脉注射人免疫球蛋白”能够治疗新冠?

不能。静脉注射人免疫球蛋白又称“丙种球蛋白”,简称“丙球”“静丙”等。《新型冠状病毒感染诊疗方案(试行第十版)》中提到,“静注COVID-19人免疫球蛋白,可在病程早期用于有重症高风险因素、病毒载量较高、病情进展较快的患者”。但是,“COVID-19人免疫球蛋白”并非人们目前购买到的普通“丙球”。

诊疗方案中提到的“COVID-19人免疫球蛋白”,是从大量感染新冠的献血者的恢复期血浆中提取,经各种处理后得到的针对新冠病毒的特异性治疗药物,在我国还没有正式上市。而市面上可以买到的普通“丙球”,从健康人血浆中提取制备而成,用于治疗原发性免疫球蛋白缺乏症、继发性免疫球蛋白缺陷病、自身免疫性疾病等。对免疫水平正常的健康人来说,使用“丙球”无法进一步提升免疫力,更不能针对性地用于治疗新冠病毒感染。

“丙球”由于生产管理严格,血浆来源短缺,本身就供不应求,希望广大群众不要抢购、囤药,把药物留给真正需要的患者。

3. 喝酒能杀死新冠病毒,预防感染?

不能。70%至75%酒精可以有效杀灭新冠病毒,但这不代表“喝酒可以杀灭病毒”。一是喝下去的酒精浓度一般很难达到这一浓度。二是“70%至75%酒精杀灭新冠病毒”是指体外杀菌,而喝下去的酒进入消化系统,在胃肠道中快速扩散、稀释、吸收、代谢,无法在体内起到杀灭病毒的效果。

此外,饮酒本身就对健康不利,可能刺激人体,加重感染症状,或者与我们服用的对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林、连花清瘟、头孢等药物产生冲突。比如,对乙酰氨基酚在肝脏代谢,如果服药同时饮酒,可能增加肝脏毒性风险,因此不仅服药期间要避免饮酒,平时有肝脏疾病或酗酒的人也不适合服用对乙酰氨基酚。



浙大二院NICU护士在处理药品。

医院供图

【用药】

吃什么药·怎么吃·要补充维C吗

1. 仅退烧药就有这么多,应该如何选择?有其他症状该吃什么药?

个人居家治疗时,可根据病情发展的不同情形、不同阶段选择合适的药物,确保有效的治疗。当没有临床症状时,不需要用药。因为感冒药、退烧药、止咳药都是缓解症状的药物,并不能预防疾病。盲目服药可能会发生一些不良反应,像肝功能、肾功能的受损,因此这个阶段做好自我健康监测,无需用药。

当出现发热症状时,需要根据体温判断是否用药:当体温在37.5℃至38.5℃时,首先建议物理降温;当体温38.5℃以上,考虑服用退烧药,疗程不超过三天,如症状仍没缓解,建议至医院就诊。

当出现咽痛、咽干症状时,可服用一些缓解咽喉肿痛的中成药,也可以考虑选用帮助缓解咽干症状的中药类含片,具有清热解毒、生津止渴的效果。需要提醒的是:不要多种中药一起用。

出现新冠病毒感染后全身疼痛时,一般不需要单独使用药物治疗,随着病毒的控制和发热的减轻,这种疼痛会逐渐减轻。我们常用的退热药物,如对乙酰氨基酚、布洛芬等退烧药同时具有镇痛作用,可以缓解浑身疼痛的症状,因此不需要再额外服用其他药

物了,避免重复用药导致伤害。当出现咳嗽有痰时,可服用含有右美沙芬、福尔可定的止咳口服液,如有痰,可服用溴己新、氨溴索、愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸、桉柠蒎等。

2. 网上很多人因吃退烧药导致肾衰竭,到底要怎么吃药才安全?

对乙酰氨基酚、布洛芬、洛索洛芬等都是可以作为发热的退烧药。但是这么多药通常服用一种即可,不要同时服用两种,或者在同一天吃两种,这样疗效不好,副作用反而会增加。

总之,我们在选择退热药、感冒药时,要牢记三句话:单药使用,保证安全;不超剂量,减少毒性;根据症状,合理选药。

3. 为了身体尽快恢复,可以多吃维生素C、营养品等“补剂”吗?

维生素C主要有抗氧化等作用,“阳康”了其实没有必要再补了。营养品有很多种,有的会引起肝脏损伤或者肝功能异常,甚至引发药物性肝炎。不是说大补就是好事情,有的人不适合补,一般来说从日常饮食中保证足够营养就可以了。

【由浙大一院临床药理学部药事管理科主任卢晓阳、省人民医院感染科主任潘红英提供相关指导】

【科研】

药物研发慢了吗·mRNA疫苗怎么样

1. 疫情过去三年了,目前药物研发的进度“太慢”吗?

疫情暴发以来,抗新冠药物研发进度并不慢。一个新药的研发包括药物发现、临床前研究以及临床试验三个阶段。临床试验又分为I、II、III期临床试验,用以评估药物的安全性和有效性,之后才能申请上市。一个新的小分子药物的研发周期通常超过10年,研发费用在10亿美元以上,周期长、投入大。相对而言,抗新冠药物的研发可以说是十分迅速,已经有几个小分子药物在我国获得了紧急批准,还有若干在临床试验阶段。

已经获批的抗新冠小分子药物,均在新冠暴发前已有一定研究基础,例如辉瑞的奈玛特韦是在抗非典药物的基础上进一步优化而来,默沙东的莫诺拉韦于2019年被首次报道时,是针对流感病毒而研发的。因此,药物研发需要提前布局、做好储备,才能在新的流行性疾病到来时及时发挥作用。

2. 为什么新冠口服药适用人群的限制条件那么多?

新冠口服药适用人群的限制来自于对用药风险和获益两方面的考量。

目前还有几个新冠口服药物在我国获批用于患者治疗,均为应急附条件批准,且均需在医师指导下严格按说明书用药。根据《中华人民共和国药品管理法》第二十六条,“对治疗严重危及生命且尚无有效治疗手段的疾病以及公共卫生方面急需的药品,药物临床试验已有数据显示疗效并能预测其临床价值的,可以附条件批准,并在药品注册证书中载明相关事项。”也就是说,相关新冠口服药还需要继续开展相关工作,以进一步证明用药获益大于风险。

不同新冠口服药的风险不同,以辉瑞口服药帕罗韦德(Paxlovid)为例,其为奈玛特韦片和利托那韦片的组合包装,其中利托那韦为药物代谢酶CYP3A的抑制剂,用以提高奈玛特韦在人体内的浓度并延长其停留时间,但是利托那韦的使用也会影响其它众多通过CYP3A代谢的药物在人体内的代谢,因此国家药监局要求在使用帕罗韦德时“高度关注说明书中列明的与其他药物相互作用信息”。

什么样的感染者服用新冠口服药可以获益是限制适用人群的另一个考量因素。相关药物研发企业在开展临床试验时,对入组的病人有限制条件,例如帕罗韦德,其获

批上市所基于的III期临床试验结果为“伴有进展为重症高风险的轻至中度患者的住院/死亡风险降低88%~89%”,因此,帕罗韦德在获批上市后的适用人群限制为成人伴有进展为重症高风险因素的轻至中度新冠患者。需要指出的是,所有处方药均有适用人群限制,新冠口服药也不例外。

3. 不同技术路线的疫苗有什么区别? mRNA疫苗效果更好吗?

目前国内最普遍、接种最广泛的是灭活疫苗,基础免疫程序为2剂次。它的原材料是病毒本身,通过物理或化学方法将病毒的蛋白质凝固,去除其感染活性,但仍保留能被人体免疫系统识别的“外貌”特征。灭活疫苗是一种“死疫苗”,对免疫系统的刺激时间短,因此需多次接种,才能达到理想效果。

腺病毒载体疫苗只需要打一针。它是将经改造后无致病性的腺病毒作为载体,然后装入新冠病毒的代表基因片段。注入人体后,载体腺病毒根据夹带的信息,借助人体细胞大量合成新冠病毒的特征蛋白质,激活免疫反应。之后随着它的每一次复制,都会持续刺激免疫系统,形成较长久的免疫记忆。

此外还有重组蛋白疫苗,采取2至3剂免疫。它通过生物工程技术直接在体外生产新冠病毒的特征蛋白质,同样能被人体免疫系统识别,产生相应抗体。中国生物物理学会科普委秘书长叶盛指出,重组蛋白疫苗的制作过程不涉及完整的新冠病毒,也不需要任何病毒作为载体,安全性最好。

mRNA疫苗是一种核酸疫苗,它含有编码的蛋白基因序列的载体导入宿主体内的细胞,从而表达出新冠病毒抗原的蛋白,该蛋白被我们的免疫系统识别后,产生免疫反应和记忆。目前,mRNA疫苗在中国大陆地区尚未获批使用。

北京大学生物医学前沿创新中心副研究员曹云龙表示,mRNA疫苗整体产生的抗体能力强于灭活疫苗,代价是它的炎症反应要大不少,比如,有的人群会产生强烈的疲劳、疼痛、发烧,甚至是高烧等反应。mRNA疫苗无法避免抗体衰减,刚接种完的前两个月还具有防感染效果,但把时间拉长到半年以上,它与灭活疫苗没有本质差别。防重症上,从现在的临床数据看,mRNA疫苗与灭活疫苗基本一样。

【由西湖大学生命科学学院研究员胡奇提供相关指导】

(本特刊部分内容整合自:国务院联防联控机制新闻发布会、新华社、人民日报、中国新闻网、央视新闻、光明网、中国科普网、上观新闻、“同济药学”微信公众号、“丁香医生”微信公众号等。

【家庭物资储备】

怎么备药·血氧仪有啥用

1. 备药清单上的药品都需要买吗?

家中备药,一定要避免“买买买”的冲动消费。其实,平时家里适量备些常用药即可,并不需要大量囤药、囤各种各样的药,如退烧药只需要买一种即可,根据家中人数适当调整备药数量,不需要囤多种。

朋友圈流行的“豪华套餐”版备药清单,不少药物间有重复的成分、同类成分,一些药物之间可能存在有害的药物相互作用,并不适宜合用。作为非专业人员,随意服用,可能会带来潜在的药害问题。这样的囤药,既不安全,也会造成不必要的浪费,更会使很多真正需要药品的居民“一药难求”。

2. 家庭自备儿童常用药需要注意哪些事项?

第一类是退烧药,孩子发烧是经常会遇到的,对于6个月以上的小孩,可以选择布洛芬、对乙酰氨基酚,其中有一种就可以。如果2个月到6个月之间的小孩,不适合用布洛芬,可选用对乙酰氨基酚。两个月以内的小孩,不推荐常规使用退烧药物,可以采用物理降温等措施并及时就诊。

其他的像发烧、咳嗽等呼吸道感染症状,也可以储备一些清热祛痰的药物。咳嗽有利于呼吸道分泌物的排出,孩子轻微的咳嗽不推荐常规使用药物,如果有鼻塞、明显的咳嗽等,可以做雾化、洗鼻子,家里用加湿器提高空气中的湿度,可以增加孩子的舒适度。明显的咳嗽可以备一些清热祛痰的中成药,根据孩子的年龄,适合年龄段的药物就可以,但是不主张同时服用两种及以上药物。

同时,要提醒各位家长的是,没有必要在家里备特别多的药。如果因为收纳不当,孩子发生误服的机会可能会明显增多,而且还有发生喂错药的可能。

3. 感染新冠后为什么需要监测血氧?

血氧,通常是指血氧饱和度,也就是血液中含氧的浓度,这是代表呼吸功能的重要参数。感染新冠后,血氧饱和度是判断病情严重程度和监测治疗反应的重要指标。老百姓可以在家通过指夹式血氧仪等进行自我监测。

血氧仪一般会显示两组数据,分别是心率和血氧饱和度。若血氧饱和度低于94%,表明患者可能处于缺氧状态。当患者血氧饱和度低于90%时,意味着有严重生命危险,一定要高度重视,尽快前往医院就诊。如果这时,血氧饱和度还在继续快速下降,就代表着所有的组织器官都处于严重的缺氧状态。

【由浙大一院临床药理学部药事管理科主任卢晓阳、浙大邵逸夫医院急诊科主任洪玉才提供相关指导】



近日,位于温岭的万邦德制药集团有限公司制剂车间内,员工们忙着打包用于治疗咳嗽的盐酸溴己新片(资料照片)。

本报记者 朱海伟 拍友 徐伟杰 摄