

居家期间如何有效预防、治疗?

中医篇

简化版用药指南供参考

对于备药、感染新冠后的用药等,山西省中医院呼吸与重症科副主任医师关伟表示,他建议市民按照国家发布的新冠病毒感染者居家治疗推荐用药来准备,并严格按照使用说明来用药。他建议每个家庭应当配备体温计,其中要有一支为感染者专用,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。

“居家治疗适用的对象,主要是未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者和基础疾病处于稳定期、无严重心肝肺肾脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者。”关伟说。在居家环境上,要求居家治疗人员尽可能在家庭中有相对独立的房间居住,使用单独卫生间,并在每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测,对于确认新冠感染的人,应该结合自身的情况,密切监测自己的相关症状,对于发热、咳嗽、咽喉肿痛、腹泻等不适症状,都可以通过服用相关退热药物、止咳清咽、止泻的药物等进行对应的症状改善性的治疗。

“可以发挥中医药优势,考虑结合自身的体质和相关症状,服用一些具有抗病毒作用的中药来缓解症

状,缩短病程。”关伟说,但要注意的是,一定要对症应用,辨证施治。关伟说,如果市民患有基础疾病,那在病情稳定时,无需改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量。

对于居家治疗期间,如何采用中药治疗,山西省中西医结合医院治未病中心主任彭涛提供了一个简化版的用药指南供患者参考。但需要注意的是,如果出现高热不退、呼吸困难、喝水都吐、不能吃饭,可能是重症或是伴随其它状况,患者要及时去医院就医。

具体如下:

1.发热期用药组合

症状表现:发热、咽痛、咳嗽、鼻塞、流鼻涕、恶心/呕吐。

小柴胡颗粒+藿香正气液+连花清瘟胶囊(没有连花清瘟胶囊,用苦甘颗粒也行)。

2.缓解期用药组合

症状表现:咽痛、咳嗽、恶心、不想吃东西,伴有鼻塞鼻涕。

小柴胡颗粒+五苓胶囊。

条件允许的话 可以选择熏艾

对于中医预防新冠肺炎的用药方面,太原市中医院刘克勤院长表示,该院专门组织中医药专家组针对呼吸道传染性疾病特点,结合太原市地域、气候实际,以“调和阴阳、扶正祛邪,增强人体抗病能力”为根本,开出了一系列预防方,市民可以具体咨询太原市中医院。刘克勤表示,呼吸道传染病属中医的“温病”范畴,这些药方中有养阴清热、祛痰利咽的药物,可以增强呼吸道抵御外邪的功能,防患于未然。

“日常防护方面,大家还可以选择熏艾。”刘克勤表示,艾条有消毒杀菌的功能,熏艾还可以用于消毒。在古老的中国,熏艾有助于辟秽除瘟,熏艾主要是通过燃烧艾条产生的浓烟起到消毒作用,适用于空气消毒。艾条熏蒸消毒的剂量与空间大小有关系,一

般普通的家庭消毒每50-100平方米使用20-30克的艾条。熏艾的功效与作用包括清热、解毒、温经散寒,帮助身体止痛、止血,另外还能够很好地祛湿、杀虫、温经通络。平时生活中,熏艾还可以帮助身体抗炎杀菌,止咳润肺。

但需要注意的是,熏艾虽然可以消毒杀菌,但是它不能代替自然通风,也不能代替酒精、含氯消毒液等物体表面的消毒,更不能直接杀死体内的病毒,熏艾之后要通风,因为熏艾的烟味会对呼吸道有刺激性。所以,家里熏艾的时候,要根据自己的实际情况进行。此外还可以使用避疫香包,主要成分有艾叶、苍术、冰片、白芷等。用的时候可将香包放置胸前佩戴或置于床头,但孕妇及过敏体质者禁用。

西医篇

轻症或无症状建议居家隔离

除了中医给出的居家治疗和预防建议外,西医专家在居家预防和治疗方面还有哪些好的建议,山西晚报记者采访了山西白求恩医院感染科发热门诊主任王艳。

王艳表示,新冠检测呈阳性但轻症或无症状的感染者,建议居家隔离。居家治疗期间出现以下严重情况时,可通过自驾车、联系120救护车等方式,转至医院进行治疗。具体包括:呼吸困难或气促;经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃,超过3天;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。

什么时候能判定自己彻底好转呢?王艳说,居家治疗人员自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测为阴性(两次检测间隔大于24小时),可结束居家治疗,恢复正常生活和外出。

日常消毒和防护工作尽可能做到细致

针对居家治疗期间的抗原自我检测,山西晚报记者专门咨询了王艳。她表示,居家治疗人员可以按照说明书要求和流程自行进行检测和结果判读,如果自己使用有疑问,可以联系基层医疗卫生机构签约服务医务人员,在其远程指导下完成检测和结果判读。如果没有储备抗原检测试剂,居家治疗人员可通过药品网络销售电商等购买抗原检测试剂,也可通过所在的社区(村)或辖区基层医疗卫生机构协助购买抗原检测试剂。

对于预防方面,西医专家的建议要将日常消毒和防护工作尽可能做到细致。此外,减少重症风险目前重要手段还是疫苗。王艳介绍,今年3-6月上海疫情期间,上海累计新冠死亡患者588例,其中60岁以上的563例,与未接种疫苗者相比,60岁以上完成加强免疫人群死亡风险降低98.08%,80岁以上完成加强免疫人群死亡风险降低95.83%。全程接种疫苗的患者在感染后94%不会发生重症的现象,尤其是老年人群免疫力低下,应该接种疫苗保护自己。

专家对话

山西晚报:对于“洗手、消毒、通风”居家防疫三大要点,要掌握什么样正确方法?

王艳:首先,在做饭前后、吃饭前、上厕所后、咳嗽或打喷嚏后、接触宠物之后、触摸“口、鼻、眼”之前、外出回家这几种情况下,一定要用肥皂或者洗手液在流水下充分洗手。洗手要点:用流动的水洗手;用肥皂或者洗手液充分揉搓至起大量的泡泡;手心、手背、手腕、手指缝,指甲缝,每个角落都不能放过,洗手时间不少于20秒;泡沫要彻底冲干净;洗手后用干净的毛巾或者一次性纸巾擦干。

消毒方面,可选择75%的医用酒精或含氯的消毒液。75%酒精的使用方法:擦拭、喷洒后,放置5分钟以上,切记不要把酒精大量喷洒在婴幼儿和成人身上,防止酒精过敏,还要注意明火,防止火灾。日常生活中含氯消毒液常见的有84消毒液、含氯泡腾片等,使用方法按照要求浓度稀释后装在容器里,擦拭、喷洒或浸泡5分钟以上。

通风方面,每天至少早晚开窗通风2次,每次不少于半小时,不能自然通风的就用排气扇通风。“疫情期间加强锻炼、均衡饮食也很重要,抵抗力强大的身体才更有力量战胜一切。”王艳表示。

山西晚报:在日常通过健康生活习惯,以及运动健身预防方面,中医有何办法?

彭涛:建议广大市民每天保证7至8小时充足睡眠,少熬夜,规律作息,提升免疫力,同时要加强锻炼,八段锦运动强度适中,动作舒缓,具有疏通气血、调和脏腑、通经活络的功效,是一种很好的锻炼方式,每天可练1-2次,每次30分钟左右,饭后一小时进行,以微出汗为佳。

(张梦莹 贾蔚然)
据《山西晚报》

