

如何判定自己已转阴?怎样才算痊愈?

长沙疾控:体温正常三天以上,呼吸道症状明显缓解或消失,需要两次核酸检测阴性



感染新冠自行服药需要注意什么?感染者同住人员需要注意哪些生活细节?如何区分“复阳”还是“再感染”?长沙疾控专家权威解答。
■三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 刘杰 整理

【感染】针对不同症状选择合适药品

自行服药要注意什么?

针对不同症状选择合适药品。服用复方制剂或含西药成分的中成药,务必仔细阅读说明书,防止同类药物重复、过量服用。退烧药对乙酰氨基酚日剂量不超过2克,24小时内服药不超过4次;布洛芬用于退热,一般不超过3天。如合并有腹泻症状,不要服用连花清瘟颗粒/胶囊。

是否有必要使用新冠特效药?

单克隆抗体、奈玛特韦、阿兹夫定等抗病毒药物早期使用都可能减少重症发生,缩短病程和病毒排毒时间。但这三种抗病毒药物应在医疗机构使用,家里不适合使用。

【居家】一天喝2升左右温开水为宜

居家需要准备哪些物品?

体温计;纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品;抗原检测试剂盒;带盖的垃圾桶;基础性疾病患者常用药;新冠病毒感染者居家对症治疗药品。

感染者同住人员需注意哪些生活细节?

同住人员尽量避免与有症状人员面对面接触,接触时做好防护,建议使用N95口罩和一次性手套。如需共用卫生间,做好共享区域的通风和消毒。

“阳了”一天要喝多少水?

喝水要适可而止,一天喝2升左右温开水即可。对于慢性肾脏疾病、心血管疾病患者,需要合理控制饮水量。

已转阴康复的家庭成员照顾其他阳性家人,还会被传染吗?

转阴康复之后对这个病毒是有免疫力的,完全可以放心照顾其他家人。

【康复】转阴仍咳嗽建议戴口罩

如何判定自己已经转阴?

体温正常三天以上,呼吸道症状已经消失或明显缓解。如果有肺炎,在CT上看,肺部的病变也开始吸收有好转。另外,需要两次核酸检测阴性,两次要间隔24小时以上,或是核酸的Ct值≥35。

转阴了就没有传染性了吗?

如果满足上一条的条件,传染性就非常低了。如果仍有咳嗽症状,在返岗或外出时,还是建议戴口罩。

“阳康”之后仍觉得胸闷、气短、虚弱是怎么回事?

很多人在感染时会出现高烧、全身酸痛、乏力、出汗多、头痛、咽痛等症状。“阳康”之后,有些人会持续这种身体乏力虚弱甚至胸闷等症状,通常在两周内缓解。如果觉得自己状态还是不太好,可以多休息几天。

如何区分是“复阳”还是“再感染”?

“复阳”一般是在短期内发生的,比方说2周至3周内。所谓“复阳”,就是核酸没有彻底转阴,还在临界值处徘徊波动。“再感染”是指人体在前一次感染完全康复后,当体内的特异免疫水平降低到一定水平时,再次被同一种病毒感染入侵。通常会间隔一段时间。



12月25日,长沙县果园镇养天和大药房鑫枝店内,店长黄新芝把仅剩的一些退烧药免费赠送给了一位前来购药的顾客。连日来,黄新芝为急需退烧止痛药的顾客免费赠药。
■全媒体记者 叶竹

建议

“阳”了居家如何合理用药? 省卫健委发布《新冠肺炎防治家庭用药建议清单》

三湘都市报12月25日讯“阳”了居家如何合理用药?中成药和西药分别有推荐。

记者今日从湖南省卫生健康委官微了解到,《新冠肺炎防治家庭用药建议清单》已经发布。

中成药

乏力伴发热:小柴胡颗粒、金花清感颗粒、连花清瘟胶囊(颗粒)、银黄清肺胶囊、疏风解毒胶囊(颗粒)、蒲地蓝消炎片(口服液)。不要叠加服用,只服用其中一种。

乏力伴胃肠不适:藿香正气胶囊(滴丸、水、口服液)。不要叠加服用,只服用其中一种。

伴咳嗽:强力枇杷膏、川贝枇杷膏,强力枇杷膏用于后期咳嗽特别是干咳,初起咳嗽可用银黄清肺或连花清瘟。不要叠加服用,只服用其中一种。

以上药物孕妇慎重使用。

西药

伴发热成人(非孕产妇):酚麻美敏片、布洛芬、对乙酰氨基酚,体温超过38.5℃使用。不要叠加服用,只服用其中一种。

伴发热儿童:布洛芬混悬液、对乙酰氨基酚混悬液,体温超过38.5℃使用。不要叠加服用,只服用其中一种。

伴发热孕产妇:对乙酰氨基酚片,体温超过38.5℃使用。

以上药物建议症状较轻时使用,病情无缓解或加重时应及时去医疗机构就诊。

■全媒体记者 李琪 实习生 刘杰

释疑

退烧后咳嗽意味要好转? 省中医药专家:不一定

三湘都市报12月25日讯 退烧之后的咳嗽,是不是代表病情即将好转?转阴之后依然咳嗽怎么办?近日,湖南省中医院(湖南中医药大学第二附属医院)呼吸与危重症医学科主治医师张建伟进行了解答。张建伟介绍,许多人在新冠退烧后出现的咳嗽问题,从机理上来讲,主要是因为目前奥密克戎毒株主要攻击上呼吸道,病毒损伤了气道黏膜,从而出现气道黏膜的水肿,因此引起咳嗽。这种咳嗽一般伴随着声音嘶哑,以干咳为主,咳起来比较剧烈,有一种要把肺“咳”出来的感觉,但是痰量并不多。退烧之后出现咳嗽的情况,并不一定代表病情在好转,需分两种情况而定。当咳嗽在减轻时,这种时候往往意味着病程到了末期,是身体在排毒的表现,但是如果咳嗽越来越剧烈,则代表病情有可能出现了进一步的加重。

所以,退烧之后出现的咳嗽并不一定意味着病情好转,也不代表核酸即将转阴,咳嗽的程度和频率才是判断病程进展的关键。那么,核酸转阴后,咳嗽还会持续多久呢?事实上,气道的损伤不会立马完成修复,需要一定时期,所以转阴之后许多人都存在咳嗽的情况。根据个人的情况不一样,可能需要一个星期到一个月才能完全恢复。

为了缓解咳嗽带来的不适,许多人在居家隔离期间尝试着各种网络流行的方法,其中,“枇杷叶熬冰糖水”“盐蒸橙子”一度冲上热搜。这些网络中流行的止咳方法到底靠谱吗?

张建伟表示,上述两种方法确实具有一定效果。枇杷叶有清热泻火的作用,可以清肺热,冰糖可以起到润喉的作用,枇杷叶熬冰糖水可以起到清咽润喉、润肺止咳等功效,但是由于枇杷叶是一种寒性药材,所以胃寒、体寒的人群不适合服用,而且枇杷叶上带有绒毛,煮水时应注意清洗干净。

■全媒体记者 李琪 通讯员 刘丹

提醒

家中如有“拆零药品”? 这些安全问题必须注意

三湘都市报12月25日讯 把药品拆零,疫情下缓解“一药难求”的困局,成为了今年冬天全民抗疫的一个暖心举动。但因为药品拆零,可能没有药品说明书,保存也不是出厂的原始环境,相关专家提醒,用药安全问题一定要注意。

说明书方面,一定要做好标注;如果家里有禁忌人群,要记得一同标注。外包装盒的保质期,也注意标注,过期的药品不可食用。

关于药品保存方面,药片离开了原来的药品包装盒,药片的储存条件就发生了变化。因此药片在拿回去之后,一定要放在尽可能干燥、通风的地方,千万不要接触到高温环境,容易加速它的变质,也不要放置于冰箱,因为冰箱里面过于潮湿,也会损坏药片。

如果药片的颜色发生变化,或者药片表面变得粗糙,甚至有裂纹,或者是药片已经打湿了,这种情况下,药片可能已经变质了,就不要使用了。

■全媒体记者 李琪 实习生 刘杰 整理