

# 感染后怎样科学用药？ 转阴后咳嗽如何缓解？ 康复期如何恢复体力？

——专家解答防疫热点问题

当前，我国疫情防控面临新形势新任务，工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后，怎样安全科学用药？转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解？康复期如何恢复体力？围绕社会热点关切，国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。

## 感染后怎样安全科学用药？

近期随着阳性病例的增多，一些人在治疗新冠病毒感染过程中，因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍，解热镇痛类药物，比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚，它们是对症治疗的药物。一般来讲，患者用1至2天就能退热，加上患者身体疼痛控制住后，就可以停药了，不需要长期服用。

一般而言，选择一种解热镇痛药就可以，很多解热镇痛药含有的成分相同或类似，如果选择多种解热镇痛药联用，可能会导致药物过量。同时，患者在使用前一定要认真阅读说明书，包括药物的用法用量及注意事项。

“从用药安全角度来说，药物的给药途径有多种，包括口服给药、注射给药等，口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说，对于一些轻型患者，选择口服药物可以很好缓解症状。

张波介绍，通常讲的抗生素一般指抗菌药物，这是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病毒性感染，抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的，也就是说抗菌

药物不能预防和治疗病毒引起的感染。

在临床中，有些患者合并一些细菌感染，或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染，在这种情况下，可以合理选择抗生素和抗菌药物，但要经过血常规检查等严格评估，再选择抗菌药物。

## 转阴后仍然一直咳嗽 该如何缓解？

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽，对此，中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示，相当一部分人的病机是多种多样的，不光是偏于寒凉，有的会出现湿热，也有的会出现痰湿甚至燥热的表现，要根据每个人的具体情况进行处理。

边永君解释，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就很容易对外界刺激出现敏感，比如说话、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的咳嗽的规律来看，总的恢复时间需要2至4周，有一个自然的恢复过程。”边永君建议，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。

针对一些咳嗽导致的不适，边永君建议，可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等

方法。在此基础上，适当配合一些饮食疗法，比如食用梨汤、百合、藕等。

## 康复期如何恢复体力？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，新冠病毒感染者进入康复期或者康复末期，要保持平和心态，饮食以清淡、易消化的为主，同时，注意休息，保证充足睡眠，不要做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示，新冠病毒感染恢复过程需要一些时间，要循序渐进过渡，保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用，具体有以下几点：

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入，先从易消化的粥、面条等细粮开始，再过渡到软一点的米饭、馒头等，等胃肠功能恢复好了，再开始增加粗粮。

二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。

三是补充一些微量营养素，特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等，最好做到“餐餐有蔬菜，每天有水果”。

“同时也要做到‘吃动平衡’，不要大吃大喝，不要猛烈运动，要循序渐进，从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

据新华社

## 分类广告

温馨提示：本栏目信息不作为交易、签订协议的依据，请进一步核实  
上门服务：2851488 地址：桂林秀峰榕湖北路1号日报社采编大楼1楼

### 生活服务

#### 防水补漏

补漏 工商注册退伍军人水电 2169007  
腻子泥工不漏水再付款

神全防水补漏装修材料厂  
专接别人无法解决的漏水工程、厕所  
倒补免拆补漏；发明生产防水腻子粉  
高级涂料；内外墙地面专用腻子；接  
新旧房装修翻新 13077601275 全厂长

#### 家电·家具维修

环球冷气 精修空调洗衣机 5838779  
电视冰箱热水器

空气能热水器维修 18978349305

沙发翻新 皮沙发、海绵垫、布  
套、椅子 18007877699

空调维修 新旧空调有售、维修、加氟  
清洗、移机、回收 13737306826

#### 卷闸门服务

兴隆卷闸门厂 15177351555

生产各种电动门、小区伸缩门、道闸  
杆、院子门、水晶闸、车库门及维修

胜利卷闸门厂 15677388668

专业制作豪华车库门、电动门、手  
动门、旧门维修及搭雨棚

## 招聘广场

独秀峰王城景区诚聘

1、景区讲解员 20人 8000—15000元/月  
2、演员 5人(男性) 3000—5000元/月  
3、安保部经理 1人: 6000—8000元/月  
4、景观设计师 4000—8000元/月  
☎: 18978676701-0773-2200072

诚信卷闸门厂 15977338056

专业制作、安装、维修各种手动、  
电动卷闸门，豪华车库门

兴林卷闸门厂 13707731209

订做生产各种卷闸门、及维修遥  
控、电机等，另回收废旧金属

## 搬家·搬厂

半球搬家 获“行业十佳”称号  
拆装空调 2606628

桂北搬家 专业搬钢琴、搬家  
搬厂、设备起重 2612891

## 疏通·抽粪

低价疏通 北门 2929051 七星 58638598  
瓦窑 3619398 秀峰 2881068

疏通 疏通厨厕马桶改造  
维修水电汽车抽粪 2883818 开  
票

## 疏通大王

大小车抽粪 7599458 可开  
票

## 疏通抽粪

象山 3817569 七星 5861219  
秀峰 3817569 北门 8994622

## 疏通改道

抽粪、清理管道 电话 13978344646

## 品牌推荐

进桂林生活网 招聘 培训  
商铺 二手

享超低价好房、好车、优质生活服务

发布咨询、推广合作：2851488 18378328559



## 场地招租

桂林丹桂大酒店有部分场地对外招租，  
面积约 50m² 至 1000m²。有意者请面谈。  
联系人☎: 13807839010 黄女士

## 寻求合作

现有市区内七层房屋一栋带有院  
子可停车，建筑面积约 6000 平。  
适合做酒店、私立学校、医院、大  
健康产业等，现寻求合作伙伴。  
有意者请联系：陈先生 18078363539

## 借贷·担保

办理 正规机构房产抵押  
按揭房、抵押房、全款房、征信差、  
负债高均可以☎: 166 7713 6663