科学精准战疫情　群防群控筑防线

居家新冠患者如何合理选用中成药

最近,网上流传着许多关于“新冠吃药”的帖子,甚至还标注了吃药顺序。但是,新冠患者的用药要根据个人病症特点和进展情况来分析选择,不可完全照搬,也不必盲目囤药。今天我们就来说一说现阶段感染奥密克戎后,如何合理选择中成药。

“三步”判断自己的病情特点

大家都知道,目前应对新冠病毒还没有特效药物。那为什么12月8日发布的《新冠病毒感染者居家治疗指南》仍建议服用连花清瘟、金花清感、藿香正气等中成药呢?原因在于,临床实践证明,中医药及中西医结合救治的效果是显著的,特别是能够显著改善新冠患者发热、咽喉疼痛、咳嗽、乏力等症状,在缩短核酸转阴时间等方面也具有优势。所以,在感染奥密克戎之后,服用中成药可以尽可能早地阻断邪气侵袭的过程,让病来得轻一些,走得快一些,同时也可以减少疾病进展变化。

前面也说了,目前没有对抗新冠病毒的特效药,所以,不能说哪一种中成药就是特效药、万能药。在选用中成药时,一定要遵循中医药基本理论的认识,辨证选用、合理使用。

从中医角度看,奥密克戎感染属于外感病,可选用感冒类中成药进行对症治疗。也就是说,所有的感冒类中成药均可作为备选药物,但要根据自己的主要症状表现来选择药物。

不同地区的气候不同,不同人群的体质不同,所以,奥密克戎感染人体后的证型不同。我们可以通过简单3步来判断自己的证型特点,然后选择适合自己的药物。

【第一步】判断感冒是寒性还是热性为主

寒热是两种不同的邪气。

寒邪入侵的典型表现就是怕冷,以及有鼻塞、流清鼻涕的症状。怕冷的感觉越明显,鼻塞和流清鼻涕的症状越明显,就说明需要发散风寒。

热邪入侵的典型表现就是咽痛、流黄鼻涕和舌苔黄。咽痛症状越重,鼻涕和舌苔的黄色越明显,就说明需要疏散风热。

需要注意的是,发烧不是寒热的典型区别。风寒感冒会发烧,风热感冒也会发烧,寒邪束表会出现高热,热盛扰心也会出现高热。

如果同时出现上述症状,既有怕冷、鼻塞等症状,也有咽痛、咽干等症状,就是寒热夹杂,即“寒包火”。这一种类型,基本上也是冬季感染奥密克戎的最常见证型。

概括来说,寒性为主的感冒,其典型症状包括有受凉史、发热、怕冷、流清鼻涕、舌苔白、白痰等;热性为主的感冒,其典型症状包括发热、咽痛、流黄鼻涕、舌苔黄、黄痰等。

【第二步】判断处于感冒的哪个阶段

感冒初级阶段(表证的初级阶段)的典型症状包括发热、怕冷、鼻塞、流鼻涕、头痛、全身酸痛等,治疗思路是用辛味药解表,无论是辛温还是辛凉,解表为主。

感冒进展阶段(表证的进展阶段)的典型症状包括咳嗽、有痰、咽痛、胸痛等,治疗思路除了解表祛邪,还需要祛痰止咳、清热解毒。

不同的中成药有不同的组方特点。有的中成药以解表为主,适用于表证的初级阶段;有的中成药以清热解毒、止咳化痰为主,适用于表证的进展阶段;还有的中成药既有解表的成分,也有清热解毒、止咳化痰的成分,兼顾两个阶段。国家版治疗方案的推荐药物连花清瘟和金花清感,从组方角度看,就是既有寒性药,也有热性药,既有初级阶段治疗药,也有进展阶段治疗药的复合组方。

【第三步】判断是否存在明显气虚或湿邪重

患者出现明显乏力、倦怠,中医认为是气虚的表现。这种情况可选用具有补气功效的感冒中成药,如人参败毒胶囊、参苏丸等;或者在现有感冒药治疗基础上,联用补气类中成药,如玉屏风颗粒、黄芪颗粒、四君子颗粒等。只是在联合用药时,建议补气药减量至常用量的一半。

患者出现明显的肢体困重、恶心、腹泻,或者舌苔厚腻的,为湿邪重的表现。这种情况可选择祛湿为主的感冒中成药,如宣肺败毒颗粒、化湿败毒颗粒等;或者在现有感冒药治疗的基础上,联用祛湿类中成药,如藿香正气口服液、香菊感冒颗粒等。同样的,在联合用药时建议祛湿药减量至常用量的一半。

根据症状和进展选药物

综上所述,我们将这个分寒热和分阶段的方法落地,列了一个药物选择表。

哪些药适合自己呢?首先,梳理自己的症状;接着,在表格中找到对应的症状;然后,根据表格中对应症状的类型,确定所在区域;最后,选择所在区域内建议的中成药。一般情况下,选择区域内1种中成药即可。

寒性感冒的选药,对应表中A行;热性感冒的选药,对应表中C行;出现寒性症状和热性症状的感冒(如怕冷、流清鼻涕伴有咽痛),属于寒热夹杂型,对应表中B行。

感冒初级阶段的选药,对应表中第1列;感冒进展阶段的选药,对应表中第3列;同时出现初级阶段症状和进展阶段症状的感冒,属于混合阶段感冒,对应表中第2列。

下面,我们以几位患者的症状表现为例,具体说说如何选择适宜药物缓解病情。

【患者甲】以怕冷发抖、发烧和头痛、浑身痛为主,鼻涕很少,偶尔咳嗽,属于寒性感冒的初级阶段,建议选用A1区的中成药。

【患者乙】有受凉史,现在以怕冷、发烧、浑身痛和咽干咽痛为主,有清鼻涕,偶尔咳嗽,属于寒热夹杂感冒的初级阶段,建议选用B1区的中成药。

【患者丙】以发热、身痛和咽干为主,舌苔偏黄,鼻涕很少,偶尔咳嗽,属于热性感冒的初级阶段,建议选用C1区的中成药。

【患者丁】以怕冷、发烧、鼻塞、咽痛和咳嗽为主,属于寒热夹杂感冒的混合阶段,建议选用B2区域的中成药。

【患者戊】以咳嗽、鼻塞、有黄痰为主,发烧或不发烧,无怕冷表现,属于热性感冒的混合阶段,建议选用C2区域的中成药。

【患者己】以咳嗽、胸痛、痰多、舌苔黄为主,伴有发烧,属于热性感冒的进展阶段,建议选用C3区域的中成药。

【患者庚】以咳嗽喘憋、高热不退为主,建议服用C3区域的中成药之后,尽快就医。

5点注意事项需牢记

在选好适合自己的药物后,还有5点注意事项需要牢记。

第一,表中每个区域有多种中成药可选,具体服用前请认真阅读说明书,确定自己没有禁忌症,同时按照说明书用法用量服用。

第二,随着病情变化,寒性感冒可能会入里化热,而初级阶段可能会发展为进展阶段,所以相应的药物治疗也应有所调整。

第三,如果需要联合用药,建议成分不重复、药性不冲突,且不超过2种(如用了连花清瘟颗粒,就不建议联用双黄连口服液,也不建议联用感冒疏风颗粒)。

第四,服药期间,好好喝水、吃饭、休息,注意少食油腻辛辣食物。

第五,如果出现高烧不退、喘憋气促、心慌心悸、剧烈吐泻的表现,请及时就医。

这种辨证选药属于简明辨证,不是精准辨证。一般情况下,药物疗程为3–7天,症状明显好转后继续服用1–2天可停药。

另外,特殊人群选药一定要阅读药品说明书。只要说明书中没有提示“老年人禁用”“哺乳期禁用”的,老年人和哺乳期妇女就可以酌情选择。老年人肝肾功能正常时,一般不减量。但孕妇比较特殊,除了说明书提示“孕妇禁用”的不能用以外,说明书没有提示的,也应联系医生确定后再使用。肝肾功能不全的患者更需谨慎,也应联系医生确定后使用。

对日常生活的要求主要是做到3件事:好好喝水、好好吃饭、好好休息。同时,做好自我健康监护,如果服药3天后,症状依然很严重(如高烧不退),或出现呼吸困难、心慌心悸等症状,应尽快联系就医。

	初级阶段(发热、怕冷、鼻塞、流鼻涕、头痛为主)	混合阶段(两者兼有)	进展阶段(咳嗽、有痰、咽痛、胸痛为主)
寒性为主(怕冷、流清鼻涕、舌苔白、白痰为主)	A1 感冒清热颗粒 感冒疏风丸 葛根汤颗粒 九味羌活丸 风寒感冒颗粒 小青龙颗粒 四季感冒片 感冒软胶囊 荆防颗粒 儿感清口服液 玉屏风颗粒(补气) 人参败毒胶囊(补气) 藿香正气口服液(祛湿)	A2 感冒清热颗粒 通宣理肺丸 感冒疏风丸 风寒感冒颗粒 小青龙颗粒 四季感冒片 荆防颗粒 儿感清口服液 参苏丸(补气) 人参败毒胶囊(补气)	A3 感冒清热颗粒 通宣理肺丸 三拗片 橘红痰咳颗粒 小青龙颗粒 杏苏止咳颗粒 参苏丸(补气)
寒热夹杂(两者兼有)	B1 感冒清热颗粒 正柴胡饮颗粒 四季感冒片 儿感清口服液 桂黄清热颗粒 小柴胡颗粒 芎菊上清丸 连花清瘟胶囊 金花清感颗粒 小儿柴桂退热颗粒 祖卡木颗粒 时疫清瘟丸 香菊感冒颗粒(祛湿)	B2 感冒清热颗粒 宣肺止嗽合剂 四季感冒片 儿感清口服液 芎菊上清丸 连花清瘟胶囊 金花清感颗粒 小柴胡颗粒 小儿柴桂退热颗粒 宣肺败毒颗粒(祛湿) 化湿败毒颗粒(祛湿) 时疫清瘟丸	B3 感冒清热颗粒 宣肺止嗽合剂 防风通圣丸 连花清瘟胶囊 金花清感颗粒 宣肺败毒颗粒(祛湿) 化湿败毒颗粒(祛湿)
热性为主(咽痛、黄鼻涕、舌苔黄、黄痰为主)	C1 连花清瘟胶囊 金花清感颗粒 银翘解毒丸 四季抗病毒合剂 柴胡口服液 双黄连口服液 复方金银花颗粒 玉叶解毒颗粒 小儿柴桂退热颗粒 香菊感冒颗粒(祛湿)	C2 连花清瘟胶囊 金花清感颗粒 四季抗病毒合剂 疏风解毒胶囊 双黄连口服液 复方金银花颗粒 银芩胶囊 抗病毒口服液 小儿豉翘清热颗粒 小儿肺热咳喘口服液 玉叶解毒颗粒 小儿柴桂退热颗粒	C3 连花清瘟胶囊 金花清感颗粒 疏风解毒胶囊 蓝芩口服液 清开灵胶囊 热炎宁合剂 银芩胶囊 金叶败毒颗粒 蒲地蓝消炎口服液 急支糖浆 清肺消炎丸 肺力咳合剂 羚羊清肺丸 牛黄蛇胆川贝液 北豆根滴丸 板蓝根颗粒 复方鲜竹沥液 抗病毒口服液 百蕊颗粒 六神丸 复方一枝蒿颗粒 复方双花口服液 小儿豉翘清热颗粒 小儿肺热咳喘口服液 小儿清肺化痰颗粒 金振口服液 穿心莲内酯滴丸 金莲清热颗粒 清热散结胶囊 清热解毒口服液

(原载《北京日报》)

抗原试剂适用疾病初筛但不必囤积

作为公众进行自我健康监测、诊断新冠病毒感染的辅助方法,抗原检测试剂今后将是家庭小药箱里的常客,我们需要正确认识它的用处,并且规范使用。

抗原检测与核酸检测有何区别

抗原检测是通过抗原抗体结合反应的原理,来检测病毒的结构蛋白。新冠病毒包含4种结构蛋白:刺突蛋白S、包膜蛋白E、膜蛋白M、核衣壳蛋白N。因为N蛋白含量丰富,受突变率影响小,所以目前上市的抗原检测试剂一般就是检测N蛋白。

抗原检测的试剂条上有N蛋白抗体,如果受检者感染了病毒,拭子样本就可以通过鼻腔采集到N蛋白抗原成分。拭子样本经过样本处理液简单处理后,按要求滴到测试区,抗原就会与抗体结合,在T处显色,即为抗原阳性。如果没被感染,仅在C处有一条显色带。

概括来说,抗原检测的是新冠病毒的物质蛋白,核酸检测的是新冠病毒的遗传物质RNA。

抗原检测的优势在于,检测者可自行操作,一般15–20分钟可出结果,不受设备与场地的限制。在疫情流行区域和流行期间,抗原检测是核酸检测的一个必要补充。抗原检测的敏感性与感染者病毒载量呈正相关,对于传染性强的高病毒载量样本,其敏感性更高。

但是,抗原检测不能替代核酸检测,主要有两个原因:一是抗原检测的敏感性不如核酸检测,需要病毒繁殖到一定程度,产生大量抗原蛋白,才能检测出阳性;二是现在自测抗原产品主要针对的是核衣壳蛋白N抗原一个靶标,而核酸检测针对N抗原的基因以及开放读码框基因两个靶标,所以更加准确。

“捅鼻子”要按照说明书规范操作

进行抗原自测前请认真阅读说明书,然后按照步骤及图示进行鼻部采样,至少等待15分钟观察结果,超过30分钟观察结果无效。

为尽量保证抗原检测的结果没有偏差,以下7点请注意:

1.做抗原自测前,洗干净双手,避免污染;

2.擤去鼻涕之后,再采集双侧鼻腔样本,因为鼻涕的黏液会严重影响样本质量和病毒释放;

3.奥密克戎病毒主要在上呼吸道黏膜细胞内存活,采样要深入鼻底部且在鼻内壁多旋转涂抹,再慢旋转取样,保证停留时间不少于15秒,取到的样本越多结果越准;

4.拭子头和样本处理液一定充分挤压混匀;

5.试剂卡拆封后,应在1小时内尽快使用;

6.观察结果须在说明书指定的时间内完成,一般是15–20分钟内;

7.必须有“C”线出现,观察结果才有效。

自测抗原阳性不意味着确诊

新冠肺炎诊疗方案(试行9版)对于确诊的依据仍以新冠病毒核酸检测结果为准,不单独以抗原检测作为诊断依据。由于受到操作不当、外界污染等因素影响,抗原检测结果可能有误差,出现假阳性。所以,在抗原阳性结果出现后,应再进行核酸检测,方可确诊。

不过,在人群感染率增加时,抗原检测更有利于疾病初筛。原因是依照奥密克戎的高传播速度和致病力,人群中有大量的无症状感染者或轻症患者,抗原检测更加方便快捷。

最后要提醒大家的是,可以根据家庭成员数量在家中适当储备几个抗原检测试剂,但是没必要囤积,更不必在无症状时反复检测。

(原载《北京日报》)

生活顾问

从“手感”探出体质

本报讯　记者**江世栋**报道:双手就像我们的“第二张脸”,不仅代表个人形象,还能反映身体的健康状况。在中医看来,与人握手时根据不同的“手感”,就能对其体质探知一二。

手冷脾肺虚弱。有些人手脚心冰凉,天冷的时候更加明显,有时还伴有倦怠乏力、腰膝酸软、肠胃不适等表现,这常是脾肺虚弱的表现。中医认为,脾虚则气血生化不足,进而导致正气亏,抗寒力弱。这类人平时可多吃一些性质偏温热,具有温补脾阳作用的食物,如羊肉、猪肚、红枣、桂圆、生姜等。此外,还要加强锻炼,注意保暖。

手干气血不畅。不少人到了秋冬季两只手特别干燥,常会脱皮、皲裂。这可能是气血不畅的表现,导致皮肤“失养”,汗腺、皮脂腺的功能也受到影响。要想改善这种状况,不妨多吃一些新鲜的蔬菜和水果,少碰生冷食物;注意补养气血,如吃点桂圆、红枣、当归、百合、黄精等。此外,生活中要多喝水,少接触肥皂等有刺激性的物品,洗手后及时涂抹护手霜。

手热血虚食积。还有部分人,手摸起来跟热炭似的,自己也时常觉得手心发热,容易心烦发火,甚至失眠多梦、头昏眼花、双目干涩等。这种情况可能由血虚或食积引起,阴血不足使得阳气上亢,手心发热,这类人要少吃温燥的食品、调味品,如榴莲、花椒、肉桂等,注意规律作息;食积引起的手热则可补充白萝卜、山楂、麦芽等有助于健脾消积的食物。

手黏阴虚火旺。有些人手心特别爱出汗,两只手总是黏糊糊的,有时还伴有烦热、咽干、口燥等症状。这是典型的阴虚火旺表现,调理上应以“补阴”为主,特别是要滋肾阴、养心阴。要注意保证充足的睡眠,避免过度劳累;日常饮食中少吃羊肉、洋葱、葱、姜、蒜等热性食物,补充一些红豆、红薯、枸杞、黑豆、黑木耳等。

一天一香蕉,健康跑不了

本报讯　记者**江世栋**报道:你也许听说过一个著名健康谚语:一天一苹果,医生远离我。然而,在美国,人们吃得最多的食物不是苹果、也不是橘子,而是香蕉。

香蕉,从属性来说,与草莓、葡萄、猕猴桃是亲戚,他们都属于浆果。而浆果,在美国公布的“抗氧化剂食物排名榜”中位居榜首。以香蕉为例,它富含能刺激免疫系统和白细胞的成分。

当香蕉从绿变黄、再生出黑斑时,并不代表已经腐烂,相反,香蕉中此时的肿瘤坏死因子达到峰值。这是一种能够对抗异常细胞的抗癌元素,有助于指引免疫细胞向发生炎症的部位移动,并且引发癌细胞死亡,减缓其生长和扩散。

当然,香蕉不只是防癌,还有以下作用:

改善肠胃,促进排便。香蕉中的膳食纤维并非最高,但由于它的其他成分能够改善胃部消化、刺激肠道蠕动,因此,吃香蕉能改善排便,缓解便秘。

另外,胃痛、胃溃疡的患者也可以吃香蕉。因为香蕉里有许多天然抗酸元素,可缓解胃灼热和胃酸反流,其松软的组织有助于覆盖胃粘膜,使胃壁得到保护,进而起到预防和治疗胃溃疡的作用。

心情舒畅,精神焕发。香蕉在人体内能帮助大脑制造一种化学成分——血清素,这种物质能刺激神经系统,给人带来欢乐、平静的信号。因此,香蕉又被称为“快乐食品”。患忧郁症的患者,平时可以多吃香蕉来减少情绪低落,使悲观失望,厌世烦躁的情绪逐渐消散。

降低血压,增强心脏。香蕉有助于降低体内的钠元素(来自于过量摄入的食盐等饮食)水平,调节高血压。而且香蕉可提供能降低血压的钾离子,有抵制钠离子升压及损坏血管的作用。

缓解贫血,避免感冒。香蕉富含膳食铁元素,通过补铁能促进血红细胞和血红蛋白的产生,加强供血,远离贫血,并且增强营养输送到全身。

另外,吃香蕉还有助于调节体温,无论秋冬发热、发烧,或者夏季气温炎热,吃它都有裨益。

痿证患者如何做好日常护理?

丁海婷
咸宁麻塘中医医院针灸康复科护士长

痿证是指由于各种原因导致肢体筋脉迟缓,手足痿软无力,足不任地,手不能举,甚至肌肉削脱的一种病证。属于现代医学的运动神经元病(肌萎缩侧索硬化症、脊髓性肌萎缩症、进行性延髓麻痹、原发性侧索硬化症)、进行性肌营养不良症、脊髓空洞症、腓骨肌萎缩症、小儿麻痹后遗症、重症肌无力等等。

我国中医文献对痿证的认识源远流长,上古时代的《本经》、《下经》两书中就有关于“脉痿”、“筋痿”、“肉痿”、“骨痿”的记载,当时就已确立了“痿”的病名。中医认为痿证是因邪热导致伤津或气阴不足而致经脉失养,以肢体软弱无力、筋脉弛缓甚至肌肉萎缩或瘫痪为主要表现的肢体病证。

痿证患者行动不方便,长期卧床,很容易引发褥疮、肺炎等多种并发症,给患者的健康产生了很大的威胁,所以痿证患者护理是非常重要的,那么患者日常该如何护理呢?

一般护理

环境:病室宜整洁、干燥、空气流通,避免潮湿。

休息:应平卧休息,保持关节功能位,适当进行关节活动,保持良好坐姿,防止脊柱畸形,劳累后宜平卧休息。

协助生活护理,对生活不能自理的卧床患者,要经常帮助其活动肢体,适时更换卧位,受压部位用软垫保护,防止发生压疮。

生活应有规律、避免劳累,多晒太阳,注意保暖,随季节变化调整穿着。

辨证施护

肺热津伤证:应绝对卧床休息,高热者按高热护理。②湿热浸淫证:严密观察肢体活动情况。肢体萎软者协助进行主动或被动活动。③脾胃虚弱证:注意休息,不宜疲劳过度。适当加强肢体功能锻炼;宜进软、烂、热且营养丰富的食物,忌生冷、煎炸、坚硬食物。④瘀阻脉络证:注意肢体保暖,肢体拘挛时遵医嘱予热敷、按揉. 但需防烫伤。⑤肝肾亏虚证:加强饮食营养,卧床者做好皮肤护理。

用药护理

督促患者遵医嘱按时服药,讲解用药方法及注意事项,告知患者正规用药的重要性,在用药过程中不轻易换药或私自更改剂量甚至停药,提高患者依从性。

饮食护理

合理膳食,饮食宜含蛋白质、维生素、清淡可口,易于消化的食物为宜,可多食蔬菜、鱼油、蜂蜜,忌食辛辣、刺激性食物;禁酒,避免进食高热量,高脂肪饮食,避免肥胖,以免增加关节及身体负荷;

避免短期内大量摄入蟹、柿子、竹笋、花生、油腻食物等,以免病情加重。

锻炼指导

注意劳逸结合,忌强行功能锻炼;有针对性地选择运动方式,锻炼时,在不增加运动次数和运动时间的前提下,逐渐增加运动量,使肌肉迅速感觉疲劳,达到锻炼的目的。根据病情,可选用相应的导引、按摩以及五禽戏、八段锦等传统锻炼方法。若上肢活动障碍者,采用写字、投掷、接球、弹琴、编织等,若下肢活动受限者,采用踏三轮车、缝纫等作业训练方法。掌握好运动量,如果出现疼痛就代表着肌肉受损,所以在做锻炼的时候一定要做些不会让肌肉产生疼痛的动作,这样对治疗才会更有效。

情志护理

由于痿证患者病情一般呈进行性加重,致残率高,患者常心情抑郁。要多关心患者,指导患者认识了解疾病相关知识。鼓励患者表达自身感受,教会患者自我放松的方法对疾病切勿悲观失望,学会自我克制、自我调节;鼓励家属给予患者家庭温暖及生活照顾,使其心情舒畅,树立以坚强毅力战胜疾病的信心;坚持适当的娱乐活动,提高患者自我护理的能力,发挥社会支持系统的作用,使患者保持良好的心态,积极配合治疗和护理。