



健康生活事业部总监:程和平 新闻热线:13981393110 邮箱:2008hepingvv@163.com

# 特殊时期 居家用药要注意

■ 记者 戴余乐

最近,“阳”或“不阳”成了人们无法绕开的话题,不少人奔走各大药店,只为多买些药品以备不时之需。但是,大家真的知道怎么安全服用吗?下面,针对市民关注的用药问题,市人民医院药学部主任、副主任药师蒲强红就为大家逐一解答。

## 问题一 该不该使用抗菌药物?

新冠是一种病毒,在没有细菌感染的指征时,无需使用抗菌药物。因此,不要有一点不适的症状,就服用阿莫西林或头孢类药物。目前,治疗的一般原则是,如果没有确诊新冠病毒感染,不

需要提前预防性地服用西药,但大家可以根据自身身体状况,按照近日四川省中医药管理局公布的《四川省新型冠状病毒肺炎中医药防控技术指南(第十一版)》,在中医师的指导下选择适合自己的中药预防方。

## 问题二 “阳”了后如何用药?

新冠患者往往伴随着多种症状,如发烧、咽痛、咳嗽、流涕、鼻塞、肌肉酸痛等,大家在治疗时会选择不同药物。但需要注意的是,相同类型药物选择1种即可,如对乙酰氨基酚和布洛芬、福尔可定和右美沙芬、溴己新和氨溴索等,切不可重复用药,更不可加大剂量给药,以免药物过量而导致不良反应加重。

两种及以上药物联用时(包括中成药与西药联用)可能增加潜在相互作用风险,应谨慎。另

外,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,因此不需要再服用其他药物了,避免重复用药导致伤害。

由于复方感冒药含有多种成分,且不同感冒药含有相同的成分,因此复方制剂感冒药不要混吃。大家可以注意感冒药盒上是否有“氨/酚/茶/敏/麻”等字样,这些字样一般分别特指“对乙酰氨基酚、苯海拉明/氯苯那敏、伪麻黄碱”。

## 问题三 特殊人群如何安全用药?

儿童:对于儿童患者,大家选用最多的两种退烧药是对乙酰氨基酚滴剂和布洛芬混悬滴剂,因为这两种药在儿童中安全性相对较好,治疗剂量下不良反应轻微。但需要注意的是,前者适用于≥2个月的儿童,后者适用于≥6个月的儿童,若患者年龄较小,需要在医生的指导下服用。当体温≥38.5℃才需要服用退烧药,两种药物间隔4-6小时服用一次,24小时服药不超过4次,若使用3天仍未缓解,需及时就医,疗程过程会增加肝功能异常的风险。

孕妇和哺乳期妇女:服用感冒药需要特别谨慎,应严格排除禁用药物。比如,解

热镇痛药对乙酰氨基酚和布洛芬,孕妇和哺乳期妇女可以选用对乙酰氨基酚,但孕妇要避免使用布洛芬,哺乳期妇女用于退热时也不首选布洛芬;祛痰常用药溴己新、氨溴索,孕妇和哺乳期妇女都要避免使用;止咳常用药右美沙芬、福尔可定,孕妇和哺乳期妇女要权衡利弊谨慎使用,咨询医师或药师。

蒲强红提醒,大家要按照《新冠感染者居家隔离操作手册》做好准备和应对,不过度恐慌和紧张,适当对症用药并严格按照说明书和医嘱服药,配合饮食和锻炼,积极提高免疫力,定会战胜病毒,早日恢复健康。

## 中药预防处方

**正常人群:**  
荆芥10g 防风10g 紫苏叶10g 陈皮10g 炒白术10g 炙甘草5g  
**体弱人群:**  
荆芥10g 防风10g 紫苏叶10g 陈皮10g 炒白术10g 黄芪10g 炙甘草5g  
**儿童:**  
荆芥5g 防风5g 紫苏叶5g 陈皮5g 炒白术5g 炙甘草5g 焦山楂5g 神曲5g  
**煎服方法:**  
每剂煎药液约600ml,成人每次口服

150ml,每日1-2次。儿童:7岁以下者,每次口服30-50ml,每日1-2次;7岁以上者,每次口服100ml,每日1-2次。

## 居家防护

**熏蒸处方:**  
艾叶10g 石菖蒲10g 苍术10g 薄荷15g  
**使用方法:**  
加水1000ml,泡10分钟,小火慢煮30分钟,浓缩药液150ml。使用时在室内进行,将熏蒸药液加入洗净的家用空气加湿器中通电熏蒸或者在锅中持续蒸煮挥发,每天1-2次。

小贴士

## 乐山“120”提醒

### 如非紧急,请勿挤占急救资源!

本报讯(记者 戴余乐)近期,随着我市新冠疫情防控政策调整和实施,有部分无症状感染者、轻症患者拨打“120”急救电话咨询发热用药、发热门诊等问题,并提出使用急救车的需求。这些非紧急电话,占用了急救资源,可能导致危急重症患者呼叫

“120”寻求帮助时,无法得到及时救治。

对此,乐山市卫生应急救援指挥中心呼吁广大市民:合理利用急救资源,合理拨打“120”急救电话,尽可能协助保持“120”畅通,把急救资源留给危急重症患者,帮助提高急救效率。

## 拨打“120”需知

拨打“120”时,请保持沉着冷静,简要明确表达患者情况:晕倒、心脏病发作、呼吸困难、外伤;特殊情况下发生群体伤病,如煤气泄漏、火灾、交通事故、食物中毒等,尽量提供受伤人数和事故原因。

拨通“120”后,请一定说清楚患者居住地点或事故发生的具体地点(如:××区(县)××街道××小区××号房),指明附近的明显标志物(路口、公交车站、学校等),以便救护车确定最佳行车路线。同时,尽量安排人

员提前接应救护车。

请耐心等待“120”调度员的询问,尽量提供患者具体情况,如患者的年龄、性别、人群特点、既往史等;如果患者有新冠疫情相关情况,请务必如实告知“120”调度人员和急救车上的医护人员。

请留下现场联系人和联系电话,并保持联系畅通,以便“120”出诊急救人员联络现场和指导自救。

无论是否发热,为避免交叉感染,请戴好口罩,做好个人防护,同时尽量减少陪同人员上救护车。

## 首次启动心理情景剧团体治疗课程



心理情景剧团体治疗课 乐山市精神卫生中心临床心理科 供图

本报讯(张青 记者 严俊铭)日前,乐山市精神卫生中心临床心理科首次启动心理情景剧团体治疗课程,帮助住院青少年患者改善人际沟通能力,感受家人的亲情与厚爱,促进患者早日康复,回归家庭和社会。

在宽敞明亮的临床心理科团体治疗室里,15名青少年患者和家长们好奇而又兴致勃勃,在心理咨询师程宝莲的带领下,患者和家长们共同观看特定电视剧,然后模拟演出进行团体治疗课程。

据程宝莲介绍,心理情景剧团体治疗是以人际交互为媒介,以家庭生活场景为载体,通过角色扮演、剧情演绎和释放压抑情绪来改善个体认知

和内心体验的一种治疗方式。帮助青少年宣泄内心负面情绪,建立积极的自我认知,进一步提升人际交往的能力。

当天的课程结束后,16岁的患者小杨(化名)深有感触地说:“父母用尽全力地爱,可能让我们感到操控和压力。而我们‘费尽心思’地成长,带给父母的却是失望和叛逆。我们彼此都在一味强调自己的付出与表达,却往往忽略了对方的感受。此次活动让我们学会沟通,学会理解,学会更好地表达自己的爱。”

据悉,聚焦近年来青少年心理突出问题,乐山市精神卫生中心临床心理科推出了多款针对性强的青少年团体治疗课程,使治疗变得更有温度和内涵。



## 乐山日报·健康周刊

技术支持单位

- 乐山市人民医院 急救处:2119310 急救:2119328 仁爱济世 精诚行医
- 乐山市中医医院 院办:2441183 急救:2446120 倾心为病人 德技求双馨
- 乐山市妇幼保健院 院办:6268111 仁心仁术 呵护生命
- 乐山市精神卫生中心 心理健康咨询:5868866 仁爱 至善 笃诚 求精
- 乐山市市中区人民医院 急救:2121999 厚德诚信 精医创新
- 乐山市市中区肿瘤医院 急救:2600241 敬慎 精诚 守正 弥新
- 乐山友谊医院 健康热线:2555120 仁爱·精诚·责任

# 保持社交距离 科学佩戴口罩

