

当前,疫情防控重心已从“防感染”转向“保健、防重症”。从“阳过”变“阳康”,哪些知识点能帮助市民朋友做好自我健康管理?国家卫健委组织相关领域专家答疑,协助您在感染期安全用药、转阴后缓解咳嗽、康复期恢复体力。
据《北京晚报》

转阴康复八问八答

感染期安全用药

1问

?退烧药吃多久

✓ 一般来说1至2天

- 解热镇痛药不要长期服用
布洛芬/对乙酰氨基酚
- 用前认真阅读说明书
用法用量/注意事项
- 选择一种药物服用即可

?能恢复健身吗

- ✓ 运动量以身上微微发热为止
- 运动时感觉胸痛、心悸、头晕
应立即停止
必要时及时就医
- 不做剧烈运动

2问

输液是不是
比吃药更好

✓ 不是 从用药安全角度看

口服 > 肌肉注射 > 输液
优先于 优先于

轻型患者 口服药物即可
很安全

重症
危重症患者 考虑输液

3问

吃点抗生素
能治新冠感染吗

✓ 不能

不能预防/治疗新冠病毒感染
能够治疗细菌感染

医生严格检查、评估后
确认新冠病毒合并细菌感染
才要使用抗生素

4问

?要吃止咳药吗

✓ 轻度咳嗽不用治疗

干咳 右美沙芬、抗组胺药
复方甲氧那明胶囊

痰多 痰不易咳出 乙酰半胱氨酸、盐酸氨溴索
桉柠蒎胶囊、羧甲司坦

?何时止咳

✓ 约2周到4周

新冠病毒会损伤气道黏膜上皮
气道对外界刺激敏感
引发咳嗽

咳嗽 严重影响日常工作
或睡眠
建议到医院就诊

转阴后缓解咳嗽

6问

吃药之外
如何缓解咳嗽

✓ 三点建议

- 环境暖湿
呼吸道怕冷怕干
- 适度活动
避免过度劳累与安逸不动
- 注意饮食
尽量不要吃生冷食物

?能吃大鱼大肉补身体吗

✓ 切勿暴饮暴食、可少量多餐

- 能量主食 先细粮 肠胃好再粗粮
- 优质蛋白 选择牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾
- 蔬果搭配 餐餐有蔬菜
每天吃水果

7问

康复期恢复体力

