

感染后怎样科学用药？转阴后咳嗽如何缓解？

□新华社北京1月1日电(记者 李恒 田晓航)

3 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，再过渡到软一点儿的米饭、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。

1 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天至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。

2 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，要根据每个人的具体情况来进行处理。

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周至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。

哪些人应该进行第二剂次加强接种？

新华社发 王威 作

现阶段老年人等高风险人群持续面临被感染的风险，疫苗接种是疫情防控的重要措施和手段



为了更好地保障人民群众身体健康和生命安全，根据疫苗研发以及紧急使用的批准情况



在完成第一剂次加强免疫接种满6个月，可进行第二剂次加强免疫接种

按照目前的新冠病毒疫苗接种技术指南规定

如果确诊感染了新冠病毒，感染时间和接种新冠病毒疫苗时间应间隔6个月以上

相关链接 | 公安部要求依法严厉打击制售假冒涉疫药品违法犯罪活动

□新华社北京1月2日电(记者 翟翔 熊丰)

记者2日从公安部获悉，公安部日前部署全国公安食药侦部门依法严厉打击制售假冒涉疫药品、检测试剂及制氧机、血氧仪等相关用品违法犯罪活动，切实保障人民群众生命健康安全，全力服务疫情防控工作。

公安部要求，各地公安食药侦部门要充分发挥职能作用，依法严厉打击制假售假、“山寨”仿冒涉疫药品及相关用品的违法犯罪活动，切实形成有力震慑。要围绕常用涉疫药品、检测试剂及相关医疗器械、设备，紧盯生产、批发、零售环节及网络交易服务等第三方平台，深入排查案件线索，与有关部门密切协作，第一时间核查工作中发现和群众投诉举报的线索，对构成犯罪的坚决依法立案查办。对团伙性、系列性、跨地域案件，要组织专门力量开展集中破案攻坚，坚决摧毁犯罪网络、斩断利益链条。

按照公安部部署要求，全国公安食药侦部门迅速行动，坚持打早打小，依法严厉打击制售假冒涉疫药品、检测试剂及相关用品违法犯罪活动。吉林公安机关近日成功破获一起制售布洛芬假药案件，及时阻止假药流入市场，有效保障了人民群众生命健康安全。