



家里有余药 请在群里分享

志愿者团队组建“互助群”，邻里互解“燃眉之急”

本报讯(胥志红 记者 王铁军)“本群仅提供联络平台,成立的初心是为了帮助近期买不到退烧药、感冒药的平房区市民,纯公益非盈利行为,大家互帮赠送,不可以买卖。”12月17日,市红十字四叶草青年志愿服务中心建起了多个“互助群”,发出“有余药请分享”的口号,倡议将家里富余的应急药品分享或互换给急需的亲友邻居,邻里互助,共抗疫情。

建“互助群”的点子是由四叶草志愿服务中心党支部书记邹艳玲提出来的,她说,搭建防疫的公益平台,群友们将个人手中的退烧药、感冒药等药品进行整合,以分享或互换的方式,来帮助那些暂时买不到药品

的人,“这个时候就需要大家互助”。17日上午,在众多志愿者的响应下,邹艳玲分别发起成立了平房区健康公益互助(北厂)群、平房区健康公益互助(南厂)群、平房区妇女儿童互助群等3个公益微信群。短短一天时间,三个“互助群”加入群友数量就达600多人。

各个“互助群”自成立后就非常活跃,有为发烧的孩子求助药品的,有爱心群友为孩子紧急提供药品的;有询问购买药品和抗原试剂盒的,有提供药品购买信息的。一些因发烧而缺少退烧药的老人和孩子,在群里发出求助后,很快得到响应,并在爱心群友的帮助下获得了药品,解了“燃眉之急”。

一位老年人在群聊里感慨:这真是雪中送炭。

四叶草的志愿者们还在群里分享一些防治感冒、发烧的方法,宝妈们也为发烧的孩子提供一些“过来人”的治疗经验供借鉴,更有热心群友交流分享自己的亲身体会。邹艳玲还邀请到北京三甲医院的医生进群,为大家免费提供发热指导以及用药咨询等服务。

搭建防疫健康互助平台,四叶草志愿者用实际行动践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,为一些有需求的老人、孩子以及妇女提供互助药品,用科学有效的方法和经验舒缓人们紧张的情绪。



感染新冠病毒 应该如何用药

市第六医院专家给出建议

本报讯(记者 刘菊)感染新冠病毒后如何用药?不同药物可以相互替换吗?18日,记者针对市民关注的问题,采访了哈尔滨市第六医院副主任药师王桢。

王桢介绍,结合本轮疫情市第六医院收治的患者情况来看,大部分患者的症状是发热、鼻塞、咽干咽痛、咳嗽、乏力、肌肉酸痛等。正确对症用药,保持一个良好的心态,相信很快就会康复。

“有的市民表示有些感冒药不好买,即使买不到大家也不用紧张,有很多可以替代的药物。”王桢表示,比如说现在最紧俏的连花清瘟胶囊,和连花清瘟同类的药物还有双黄连口服液、清开灵片或者颗粒、复方金银花颗粒、四季感冒片、桑菊感冒片、小柴胡颗粒、小儿热速清颗粒等。以上所成中成药作用一样,选择一种即可。

发热可以选择的药物有布洛芬颗粒(片、缓释胶囊、混悬液)、对乙酰氨基酚片(咀嚼片、混悬滴剂)、复方小儿退热栓、小儿清解冲剂等。

咳嗽干咳可用氢溴酸右美沙芬咀嚼片,咳嗽有痰可以选用强力枇杷露、麻杏止咳片、右美沙芬愈创甘油醚糖浆、止咳橘红口服液、盐酸氨溴索口服液、肺力咳合剂、小儿肺热咳喘口服液等。

咽干咽痛可选用西瓜霜含片、开喉剑喷雾剂等。

当出现不舒服症状的时候,对症用药才是最准确的。以上药品大家对症选择一种即可。需要注意的是,首先要一定要识别一样成分不同药名的药不要重复吃。解热镇痛药对乙酰氨基酚的商品名有多个变身版本,比如百服宁、泰诺林、必理通、散利痛等,一般一次只吃一粒,间隔4-6小时吃一次,总量不超过4次,超过这个剂量就可能会导致肝损伤。另一种解热镇痛药,包括布洛芬、芬必得、美林等,这些不可以和对乙酰氨基酚合用,如果合用一定要间隔6-8小时。

其次,一定要杜绝药物叠加和混用。很多感冒药,包括速效感冒胶囊、维C银翘片等已经含有对乙酰氨基酚,如果再吃解热镇痛药,会造成药物叠加,

造成肝损伤。

第三点要注意的是,一定要杜绝在服药期间饮酒。特别是无论吃布洛芬还是吃对乙酰氨基酚都不能喝酒,哪怕只喝一点点酒也会造成肝损伤。

王桢提醒,目前小分子抗病毒药物有两种,进口的奈玛特韦/利托那韦片组合包装和国产的阿兹夫定片,但是这两种药都不是“阳”了就可以吃的全民用药。在我国,奈玛特韦仅被批准用于治疗发病5天以内的轻型和普通型且伴有进展为重型高风险因素的成人和青少年(12-17岁,体重≥40千克);阿兹夫定片则用于治疗普通型新型冠状病毒肺炎(COVID-19)成年患者。简单来说,不严重没必要吃,严重了要赶紧去医院。

另外提醒大家,抗病毒药具有较高等的特异性,奥司他韦(流感药)等抗其他病毒的药物,对预防和治疗新冠都没什么效果,还可能带来副作用。

儿童发热了应该如何选择退热药?王桢建议,大于等于2个月的儿童推荐口服对乙酰氨基酚,剂量为每次15毫克/千克,两次用药的最短间隔时间为6小时。大于6个月的儿童,推荐使用对乙酰氨基酚或布洛芬,布洛芬的剂量为每次10毫克/千克,两次用药的最短间隔时间为6-8小时,布洛芬和对乙酰氨基酚的退热效果和安全性相似。不推荐对乙酰氨基酚联合布洛芬用于儿童退热,也不推荐对乙酰氨基酚与布洛芬交替用于儿童退热。

老年人感染了新冠病毒怎么办?老年人基础疾病的药物要按常规服用,服用对症药物后如果症状没有缓解或者症状加重,建议尽早去医院。

是否需要服用抗生素?王桢强调,新冠病毒检测阳性说明感染了新冠病毒,这是一个病毒感染。抗生素主要是治疗细菌感染的,在治疗单纯新冠病毒感染过程中是没有效果的。如果本身身体抵抗力比较差,当感染了新冠病毒后,可能在病毒感染后继发了细菌感染,这时适当地用抗生素才是有用的。

感染新冠病毒 什么症状应就医

哈医大二院专家来指导

本报讯(记者 刘菊)近日,很多市民都关注感染新冠病毒后,什么情况需要就医,为帮助市民正确认识疾病,18日,记者采访了哈医大二院呼吸与危重症医学科主任陈宏教授。

陈宏介绍,发热≥38.5℃,用药后仍持续3天以上;呼吸困难;血氧饱和度低于93%;咳嗽伴黄痰等情况,需要就医。除此之外,其他特殊人群也要注意。

伴随有基础疾病的患者,如心血管系统疾病、呼吸系统疾病、慢性代谢性疾病、慢性消耗性疾病、免疫功能低下等原有疾病控制不佳或者加重者,出现新的并发症;精神萎靡、活动后气短、食少纳差、不能平卧等不伴有基础疾病的老年人;儿童出现持续拒食、喂食困难、腹泻、嗜睡等情况;孕产妇出现头痛、头晕、心慌、气短、腹痛、异常胎动等情况时,建议及时就医。

正视新冠病毒疫情 保持乐观心态

本报讯 针对近期疫情形势变化,国家出台了新的政策和规定,如何科学理性面对疫情期间的心理健康?市第一专科医院心理中心主任医师徐佳对此进行了解答。

徐佳表示,要正确面对当前的疫情形势。专家分析当前新冠病毒流行的毒株主要是奥密克戎,它的传播力较强,但它的致病力明显较弱,主要侵及上呼吸道,大多数症状表现较轻。但对于政策或是环境的变化,人们难免会出现心理不适应的表现,心理学称之为应激反应,主要表现为:情绪方面出现愤怒、焦虑、紧张、担忧、恐惧、抑郁等;在身体上可能出现失眠多梦、胃肠不适、身体疲劳或疼痛等;行为方面可能表现出回避自己认为危险的地方、拒绝改变、敌对争吵等;思维方面可以表现为看待事物简单粗暴、以偏概全、失去理智的分析判断能力,经常只关注极端事件,将极微小的可能性给予绝对化判断,甚至出现灾难性预期。这种应激反应是普通人在适应一些压力性事件过程中的

正常心理反应,一般通过自我调整和修正都会逐渐减轻并最终消失。但是也有一些人调整得比较慢、适应不好,所以也可能形成真正的心理疾病。

我们每个人的内心实际上都是很强大的,都有极强的自我调整能力。所以,我们首先对这一点要抱有信心,应该相信我们的能力。我们可以通过回忆此前战胜困难的经历鼓励自己,也可以通过转移注意力来调整情绪,让生活和工作尽快步入正轨。充实而有序的生活有助于内心的稳定,帮助我们重获安全感。其次,我们应该对自己的情绪状态保持觉察,如果你发现自己经常出现上述应激状态,就应该提醒自己是不是反应过度,是不是有些过分担忧。这时最好是求助,可以和周围人谈谈你的感受,主动和积极向上的人交流,不要陷入不好的想法中无法自拔。建议主动查询官方可信的信息,相信国家,相信科学,避免盲目跟风。也可以去寻求专业的心理援助,如心理援助热线电话或是专业的心理咨询机构。