

新冠肺炎患者如何居家隔离？

我市呼吸科专家开出健康处方

□记者 刘伟

新冠肺炎患者如何居家隔离？居家隔离期间出现哪些症状需要就医？家里用不用囤药？12月6日上午，记者采访了周口市中心医院呼吸与危重症医学科一病区主任医师张艳莉。

“当前国内新冠疫情呈上升态势，本轮流行的奥密克戎毒株给各地防控工作提出了新挑战，但是新冠病毒的毒性只会越变越弱，所以广大市民不必恐慌。”张艳莉说。

新冠肺炎患者该如何居家隔离，张艳莉给出了健康处方：无症状患者有单人居住条件的，勤洗手、多饮水、注意通风；无单人居住条件者，单间隔离、使用独立卫生间、规范佩戴口罩、勤洗手、多饮水、注意通风。

对于发热有症状患者，体温 37.5℃及以下，建议多饮水、监测体温。体温 37.5℃以上伴或不伴咽痛、肌肉痛、头痛者可自选布洛芬、扑热息痛、999 感冒颗粒中的一种退热药物，按照说明书要求使用，注意多饮水、勤测体温。体温 38.5℃以上者，选择布洛芬、扑热息痛、999 感冒颗粒中的一种药物联合连花清瘟颗粒或板蓝根冲剂，按照说明书要求或咨询医务人员使用，并注意多饮水、勤测体温。

仅出现咳嗽症状患者，根据情况选择盐酸二氧丙嗪、复方氢溴酸右美沙芬糖浆、肺力咳合剂中的一种，按照说明书要求或咨询医务人员使用。咳嗽伴咳黄痰者，根据情况选择氨溴索胶囊、复方氢溴酸右美沙芬糖浆、肺力咳合剂中的一种，联合罗红霉素片或左氧氟沙

星片（18 岁以下患者禁用），按照说明书要求或咨询医务人员使用。

如果出现鼻塞、流鼻涕，根据情况选择盐酸西替利嗪、氯雷他啶、羟甲唑啉鼻喷剂三种药物中的一种，按照说明书要求或咨询医务人员使用；出现轻型腹泻注意清淡饮食、多饮水，症状较重者建议口服蒙脱石散，在咨询医务人员的情况下决定是否联合喹诺酮或头孢类抗菌药物；出现乏力症状时建议注意休息、合理膳食。

若出现眼睛干涩、眼痒，根据情况或咨询医务人员选择左氧氟沙星滴眼液、妥布霉素滴眼液、阿奇霉素滴眼液、利巴韦林滴眼液、阿昔洛韦滴眼液、玻璃酸钠滴眼液中的一种滴眼液。如出现复合症状则根据情况或咨询医务人员决定是否联合用药。

张艳莉说，普通人感染新冠后，一般 1~2 周就会痊愈。在家隔离期间，如果出现高热超过 3 天仍没有缓解，咳嗽、咳痰症状加重，并伴有明显胸闷、憋气等症状时，要及时去正规医疗机构就诊。对有基础性疾病的 60 岁以上的老年人群，如出现严重不适，建议首选医院观察治疗。

“近期出现部分市民囤药的现象，我认为没必要，国家抗病毒药物的供应很充足，可以适当备点家庭常用的感冒药、退烧药，有基础病需要长期服药的人群，建议备一个月左右的口服药就可以了。”张艳莉说。

张艳莉还提醒广大市民，近期天气多变，要注意保暖，避免感冒；多运动增强体质；加强营养，按时作息；勤洗手、多通风、不聚集。②18

我市发布中医药“冬春季防治新冠肺炎专家共识”

□记者 刘伟

日前，周口市政协副主席、市中医院院长程维明再次主持召开周口市中医院防治新冠肺炎中医药防治专家研讨会。

会上，专家根据近期新冠肺炎发病特点，结合当前冬季气候以风寒为主，加之近期天气偏干燥等情况，经过认真分析研讨，达成如下共识：此值风寒当令，加之气候偏燥，最易伤肺，预防当以益气固表、扶正祛邪、调和阴阳为主，兼顾滋阴润肺、宁心安神、健脾和胃；治当因人、因地、因时辨证施治。

一、预防

（一）内服方

组成：黄芪 10 克、白术 10 克、防风 10 克、桂枝 6 克、金银花 10 克、连翘 10 克。

功用：益气固表，扶正祛邪。

用法：每日 1 剂，水煎服，分 2 次服用，早晚各服 1 次，连服 3 天。

注意事项：小儿酌情减量。

（二）艾条灸法

取穴

第一组：风门、肺俞、膈俞、脾俞、胃俞；

第二组：足三里、三阴交、丰隆、内关、合谷。

用法：温和灸，每日一次；两组穴位交替进行，灸 30 分钟为宜。

（三）隔物灸法

取穴

第一组：大椎、肺俞、脾俞、肾俞；

第二组：梁门、中脘、神阙、天枢、关元。

用法：隔姜艾柱灸，每日一次；每次三壮，两组穴位交替进行。

（四）穴位贴敷法

方一：适合体质偏虚群体。“参龙扶正散”（周口市中医院针灸科临方制剂）：红参 20 克、海龙 20 克、肉桂 10 克、白芥子 10 克、甘遂 10 克、吴茱萸 20 克、苍术 20 克等，取大椎、风门、肺俞、脾俞、足三里、肾俞、气海、关元穴。

方二：适合平和质群体。“辛桂香遂散”（周口市中医院针灸科临方制剂）：白芥子 20 克、细辛 10 克、元胡 20 克、甘遂 10 克、丁香 20 克、吴茱萸 20 克，取大椎、

风门、肺俞、脾俞穴。

方三：耳穴压豆。取肺、脾、内鼻、肾上腺、内分泌，采用磁石贴或王不留行籽贴压，一日一次，两耳交替进行。方一、方二均将药物共研细末，生姜汁调和，一周一次，穴位贴敷，30~60 分钟为宜。

（五）经穴按摩法

方一：穴位按摩法。取天突、膻中、中府、曲池、内关、合谷等穴位，采用点按、按揉手法刺激穴位；用拍法拍打上肢肺经、大肠经和下肢胃经、脾经；每次操作 15~20 分钟，以局部有酸胀感为宜。

方二：五脏拍打法。双手握空拳，用拳眼（合谷穴处）交替叩打天府、云门穴处；双手握空掌，交替拍打（力度较轻）两肋肋期门、章门处；双手四指并拢，用四指腹交替拍打中脘、关元处；双手握空拳，用拳眼（合谷穴处）交替叩打肾俞、大肠俞处。每日 1 次，每个部位 30 次为宜。

（六）中药足浴法

可选用“千金足浴散”（周口市中医院治未病科临方制剂）或精选中药荆芥、艾叶、薄荷、鱼腥草、大青叶、佩兰、石菖蒲、郁金各 15 克，将中药熬成药汁倒入足浴盆中，加适量温水，待水温 38~45℃，泡足约 30 分钟。

（七）中药汽雾法

取藿香 30 克、苍术 30 克、石菖蒲 30 克、金银花 15 克、连翘 15 克、桔梗 10 克、厚朴 10 克、茅根 10 克、芦根 10 克，水煎汽雾外熏，日一次，20 分钟为宜。

（八）中药衣冠法

取藿香 30 克、佩兰 30 克、苍术 30 克、薰衣草 15 克、草蔻 30 克、石菖蒲 30 克、山奈 6 克、木香 6 克、丁香 10 克、薄荷 15 克，以上药物共研粗细中等颗粒，根据香布袋不同，分装 10 克~20 克，制作后悬挂佩戴，也可随处悬挂。

（九）传统保健功法

根据自身情况选择适当的传统功法，如八段锦、易筋经、太极拳、五禽戏等，每日 1 次，每次 15~30 分钟。

（十）五音调和法

五音调和法可调节情志、放松身心、缓解焦虑、帮助睡眠。养心曲选《紫竹调》、养肝曲选《胡笳十八拍》、养脾曲选《十面埋伏》、养肺曲选《阳春白雪》、养肾曲选《梅花三弄》。

（十一）膏方调养法

取杏仁 10 克、砂仁 5 克、薏苡仁 30 克、酸枣仁 30 克、枇杷 10 克、桔梗 30 克、百合 15 克、炒麦芽 20 克、焦山楂 10 克、陈皮 15 克、枳椇子 10 克、玉竹 30 克、茯苓 20 克、煅牡蛎 30 克、佛手 10 克、甘草 6 克。取 10 副，用 5 斤礞山梨榨汁浓缩收膏备用，早晚各一次，每次 10 毫升左右，15 天服完。

二、治疗

以国家卫健委《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》为依据，在此基础上，结合具体发病特点、临床表现、地域气候不同、个体差异等，圆机活法、辨证施治，不拘于一方一法，以下方药供临床参考。

（一）桑菊饮方

临床表现：疾病初起，身热不甚，干咳、咽干、口微渴，脉浮数。

治法：疏风清热、宣肺止咳。

方药：桑菊饮加減。

组成：桑叶 7.5 克、菊花 3 克、杏仁 6 克、连翘 5 克、薄荷 2.5 克、苦桔梗 6 克、甘草 2.5 克、芦根 6 克。

用法：每日一付，水煎分两次温服。

（二）银翘散方

临床表现：发热、头痛、口渴咽干、咽痛咳嗽、舌尖红，苔薄白或薄黄，脉浮数。

治法：辛凉解表、清热解毒。

方药：银翘散加減。

组成：金银花 12 克、连翘 12 克、苦桔梗 9 克、薄荷 6 克、竹叶 6 克、生甘草 6 克、芥穗 6 克、淡豆豉 6 克、牛蒡子 9 克。

用法：每日一付，水煎分 3~4 次温服。水煎出香气即可，勿久煎。用鲜苇根汤煎效更佳。

（三）桑杏汤方

临床表现：外感温燥、身热不甚、口渴、咽干鼻燥、干咳无痰或痰少而黏，舌红苔薄白而干，脉浮数。

治法：清宣温燥、润肺止咳。

方药：桑杏汤加減。

组成：桑叶 3 克、沙参 6 克、杏仁 5 克、象贝 3 克、香豉 3 克、栀皮 3 克、梨皮 3 克。

用法：水煎温服，每日 1~2 次，顿服。

三、康复

（一）针药调养

1.以气短乏力等气虚为主要表现者，可用益气健脾法进行调治。

方药：四君子汤加減。

组成：党参 9 克、白术 9 克、茯苓 9 克、甘草 6 克。

用法：每日一付，水煎分两次温服。

2.以纳呆厌食、口中无味等脾虚为主要表现者，可用健脾行气法进行调治。

方药：香砂六君子汤加減。

组成：党参 6 克、白术 6 克、茯苓 6 克、甘草 2 克、陈皮 3 克、半夏 3 克、砂仁 3 克、木香 2 克。

用法：每日一付，水煎分两次温服。同时可配合点按穴位法：中脘、气海、关元、足三里。按揉诸穴，每穴约 3 分钟。

灸法：脾俞、胃俞、足三里。温和灸诸穴，每次约 30 分钟。

3.以口咽干燥等阴虚为主要表现者，可用益气养阴法进行调治。

方药：生脉散加減。

组成：党参 9 克、麦门冬 9 克、五味子 6 克。

用法：每日一付，水煎分两次温服。也可配合点按穴位法：天突、风池、合谷、尺泽。按揉诸穴，每穴约 3 分钟。

（二）起居有常

《素问·四气调神大论》篇说：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，祛寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”冬乃万物蛰藏之令，人应该早睡晚起，待到日光照耀时起床才好，不要轻易地扰动阳气，妄事操劳，要使神志深藏于内，安静自若；要守避寒冷，求取温暖，不要使皮肤开泄而令阳气不断损失，这是适应冬季气候而保养人体闭藏机能的方法。同时要注意保暖，勿冒风寒。

（三）运动有度

运动时亦应遵循冬藏之原则，量不宜过大，形式也不宜激烈，根据个人情况选择适宜自己的运动方式，如散步、慢跑等。

（四）功法适宜

选择适合自己的功法，如气功、太极拳、五禽戏、八段锦等。

（五）调畅情志

可通过沟通交流、心理疏导、安神定志、移情易性、音乐悦心及养生功法等使心旷神怡、气机条达，以利机体快速康复。②18