

新冠疫情下的居家用药和食疗指南

伊栖物联 peyoot

今天，打算写一篇和用药常识有关的文章，希望能帮助到那些疫下艰难生活的人们。虽然每年大大小小的感冒都是有的，但一家人差不多有四五年没因感冒发烧上过医院了，这和平时的用药习惯还是有很大的关系。

不得不说，一场疫情也是一次全民的医学革命，至少让部分人分享到如何选择正确的药品。比如说，病毒类的感染，实际上一开始是没有必要用抗菌类药物，普通的新冠和感冒，都是如此。许多人冬天一生病发烧就去吊水，养成习惯了，但其实很多只需要一片对乙酰氨基酚或一包头痛粉就可以治好的病。不过病毒会造成免疫力下降，细菌感染会趁虚而入，这也是很普遍的，通常还是要配合一定的抗菌消炎药品来防止次生感染。因此一定要懂得合理用药，尽量不上医院就能把病情压下去，缩短康复时间。

一般病毒性感染，比如新冠或是普通感冒，身体刚开始产生一些应激反应时，并不是马上发烧，这时最好的应对方式是用中药或是食疗法。当觉得身体有些异样时，可以喝点姜汤，就是家里都有的生姜切片，放些大蒜和葱白，加点盐，放些西红柿，一碗热汤治疗寒症比什么药都好。西红柿也能增强免疫力并补充维生素，当然你也不需要整天喝，一天两三次足已。

除了食疗外，平时要多喝水，可以泡些胖大海菊花甘草茶，特别是喉咙有些不适的人群，这里给一道我常用的配方：一颗胖大海，四到五片甘草片，胎菊十朵左右，少许金银花，几片薄荷叶。这些都很容易在淘宝上买到，我一般是买单品种小罐装的，自己泡时分别取出组合。用沸开水稍微过滤一下，就可以像茶一样泡了，一般泡个十五分钟以上即可，注意泡时给杯子盖上，让高温持久一些，以便甘草的甜味能更多渗出。

然后就是要补充些维生素 C，生病一般不要吃生冷的，所以最好是多吃些吃蒸的橙子，有些人喜欢切开撒点盐，这个有没有关系不大。一般不严重的病情都可以用上面这三种方式治好。



这里需要提一下，姜汤和药茶本身有些抗炎效果，如果口腔和喉咙有些感染，可以弥杀在萌芽阶段，姜汽和药茶的热气也能缓解鼻子不适。但有些人鼻子塞得厉害，或是吹空调发痒严重时，最好用点淡盐水喷雾来洗洗鼻腔来配合。如有咳嗽，最好配合喝些止咳药水，比如麻杏止咳糖浆，蜜练川贝枇杷膏。当然有一些人是过敏性的咳嗽，吃这些不太有用时，可以吃点氯他雷定。

如果发烧超过 38 度，需要退烧药，这个用对乙酰氨基酚或者布洛芬就可以了。当然西药需要买好一点的，纯度高，不良反应会少一些。这次网红药首先脱销也是这个道理。首选泰诺林的对乙酰氨基酚，小儿可以用美林的布洛芬混悬液。买不到网红药只能买些一般品牌的，小时候的常用的解热止痛散其实主要成份也是一样，现在还买得到，叫阿咖酚散，价格很便宜，比如白云山出品的何济公阿咖酚散，这个虽然也有人抢，但稍好买一些。有人会问，实在买不到退烧药怎么办，其实中药里也有一些退烧功效的，只是没西药见效快，一般含有羚羊角成份的都有用，比如羚羊角粉还是可以买到的，中成药里的羚羊角感冒片，羚翘解毒丸等。不过，中成药比西药更要注意品牌，我一般喜欢同仁堂的丸剂，因为这和老祖宗传下来制法是一脉相承的，其次是糖衣片剂和胶囊。而颗粒剂的更不能用杂牌了，即使是大牌的也只当喝喝开水。



退烧和消炎需要同时进行，但不要一开始就用抗生素，中成药消炎可以加大剂量的药茶和大牌子的浦地蓝消炎片（小儿不会吞咽就用口服液）。我一般是吃点云南白药出的云丰浦地蓝消炎片。药茶和消炎药吃了两三天没有改善时，就要考虑上抗生素或去医院了。这时主要是处理身体内的炎症，比如上呼吸道，扁桃体炎，甚至是肺部感染。抗生素有两点要注意，一个是要服完疗程（普通感染一般五天左右），另一个是一定要用好牌子，因为杂质会更少，但口服一种就行，不要用多种，因为如果口服无效时，上医院可以换一个品种。一般无基础病的患者，口服抗生素就能搞定。

有些人抗生素吃上两天觉得好了，就没再吃，这是不行的，因为这东西有半衰期，用药四五天后血药浓度才会维持在一定程度。不适感的暂时消退并不代表已经全好了，所以一般原则是吃上四五天好后再停药，如果没好则要吃更长一些（7~10天）。

总结一下：发病初期姜汤加药茶，吃蒸橙，浦地蓝消炎片开始吃起来。有发高烧吃西药（泰诺林乙酰氨基酚，布洛芬两者只能选一种），配合再吃些中成药（羚羊角感冒片或羚翘解毒丸选其一），三天后仍然发烧或喉咙痛，咳不停时吃抗生素或上医院(最好以前有用过同类的抗生素，有抗生素过敏史的最好上医院而不要自行给药)。

常用的抗生素品牌挑两种，主要从广谱性和半衰期角度来看，因为自行用药不上医院，最好是覆盖范围广的。另外半衰期长些，一天可能就只要吃两次，也比较方便。

一些常用药品和推荐品牌如下：

消炎类中成药：云丰浦地蓝消炎片

感冒中成药：**同仁堂**羚羊角感冒片或羚羊翘解毒丸

咳嗽中成药：**京都念慈庵**蜜炼川贝枇杷膏

退烧药：

乙酰氨基酚类：**泰诺林**对乙酰氨基酚，**何济公**阿咖酚散

布洛芬类：**芬必得**布洛芬缓释胶囊，**美林**布洛芬混悬液

鼻炎或鼻塞缓解：**999**生理盐水洗鼻腔喷雾器

抗生素：

头孢呋辛：深圳国药致君的**达力新**，餐后服用（吃完饭 15 分钟内服用最好）

左氧氟沙星：第一三共的**可乐必妥**（空腹就可以服用）

注意一开始不要用抗生素，先用药茶和消炎类中成药，三天后无缓解时才上抗生素，并且连着吃到全愈后再多吃一两天。

欢迎关注伊栖物联公众号，如果你在使用本网站时碰到问题，也可以在公众号上发消息以寻求支持。

