

# 有必要“囤药”吗

## 记者探访: 药房供货基本充足

本报讯(记者 徐小翔)12月4日夜、5日晨,浙江11个地市发布优化调整疫情防控相关措施的通告,其中均提到“通过药店购买‘四类’药品的人员,不再要求核酸检测和赋码促检”。现在“四类药”好买吗? 家里有必要囤点药吗? 12月5日,记者走访杭州部分药房发现,杭州药店“四类药”供货充足。同时,专家表示,“囤药”并不科学,也没有必要。

“上午就卖光了,明天才能补到货。”记者刚走进位于杭州市拱墅区屏风街的国药大药房,正见到一位工作人员与顾客交流。目前顾客进入药店时,已不用扫场所码,但仍需佩戴口罩。通过药店购买“四类”药品的人员,不再要求核酸检测和赋码促检。感冒药类的货架上,药品已经所剩不多,这还是补了一次货后的情形。记者了解到,感冒用药销量较大,现场有不少市民在排队购买。

位于拱墅区潮鸣街道莫衙营的老百姓大药房相关负责人表示:“店里药量充足,大家不必过多囤货,随时都可以买到。”另外一家药店工作人员表示,莲花清瘟已经断货,要等晚一点才会到货,但大家关心并希望购买的相关药物供货还是充足的。此外,也有部分药店仍然建议购药人作登记。

记者了解到,最近,网络上流传着多个“囤药清单”“新冠吃药顺序图”。我们真的需要“囤药”吗? 家里是否要备新冠对症药品?

浙江大学医学院附属第一医院感染病科主任盛吉芳表示,“囤药”不科学,而且没有必要。每个人体质不同,该吃的药也不完全相同,治疗要根据每个人的身体状况具体分析。并且,药品都有保质期。总的来说,要科学合理按需买药。



近日,一张“新冠肺炎一般治疗方法表”在社交媒体广泛传播,与此类似的还有“新冠吃药顺序”图等等。这些帖子到底有没有科学性? 网友们众说纷纭。

为应对可能发生的包括奥密克戎BF.7毒株感染在内的呼吸道传染病,大家是否需要提前准备“居家抗病毒小药箱”?“小药箱”里应该备好哪些药? 我们请专家做权威、专业的解答。

## “居家小药箱”应备这些药

### 打造“居家小药箱”

北京佑安医院感染综合科主任医师、小汤山方舱医院医疗专家李侗曾表示,冬季是呼吸道疾病的高发季,不论是新冠病毒还是流感病毒都非常活跃,市民可以简单备一些非处方药,对新冠、流感症状缓解都有效。

可配备中成药,如莲花清瘟胶囊、莲花清瘟颗粒、清感颗粒、疏风解毒胶囊、藿香正气胶囊、小柴胡汤颗粒等。要注意的是,这些药物不要叠加使用,只需选一种,以免出现药物过量风险。

如果出现发热、头痛、咽痛,明显影响休息和睡眠,可以服用解热镇痛的药物,建议使用布洛芬、对乙酰氨基酚。

如果出现咳嗽,建议使用复方鲜竹沥液、宣肺败毒颗粒、急支糖浆等。

如果出现痰多、咳痰费力的情况,建议使用复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等。

如果咽痛咽干比较明显,建议使用华素片、西瓜霜含片等。

如果鼻塞流涕比较明显,建议使用扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪,还可以用布地奈德喷鼻。

李侗曾表示,除了用药,对抗新冠病毒更需要好好休息,多喝水。根据病毒自限性的特点,普通人一般1-2周就会痊愈。但建议70岁以上的老年人,有基础病的人群,包括心脑血管疾病、肾脏

疾病、肿瘤疾病的人群,首选医院观察治疗。

如果在家出现高热超过三天仍没有缓解,甚至其他症状越来越重,有明显呼吸急促、喘憋,尤其是活动后憋气的情况,应立即前往医院就诊。

### 中医准则:养正气 避邪气

国家中医医疗救治专家组成员、北京中医医院院长刘清泉表示,纵观新冠病毒三年变化,从中医理论来看,从原始毒株到德尔塔株再到奥密克戎变异株,它从三年前刚出现时的“湿毒”逐渐加上了“热毒和风热”的特征。

刘清泉说,早在《黄帝内经》中,就有对疫病救治预防的准则:“正气存,内邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”“避其毒气,天牝从来”。这三句话中提到两大措施:养正气、避邪气!

当下如何养正气? 刘清泉解读,要关注我们日常饮食规律、作息规律。“可以在家练习八段锦、太极拳。听一些轻松愉快的音乐,五音宫商角徵羽中的宫音,保护脾胃。不要暴饮暴食、不吃辛辣刺激、可高蛋白增加营养。

当下如何避邪气? 刘清泉解释,最根本的办法就是少聚集! 戴好口罩、不去高风险、人多的地方。出门回家正确洗手避邪气。很多人容易忽略:接种疫苗也是养正气、避邪气的重要途径。

### 国家方案建议中药怎么用

中医药对抗疫病自古已有,面对不断变异的病毒引发的疫情,中医药抗疫有何秘诀? 方舱医院感染者可以中药治疗为主,普通市民是否可以用于在家预防? 刘清泉表示,国家卫健委公布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》(第九版)中的几种中药既可用于治疗,也可用于预防。

如果市民与阳性感染者密切接触处于医学观察期,或自认有风险点位接触,可根据不同的身体特点服用一些中成药。素有乏力伴胃肠不适,可及时服用藿香正气胶囊;乏力伴出现咽干可服用金花清感颗粒;平常大便干结者可服用莲花清瘟胶囊、疏风解毒胶囊等。以上药物根据自身状况只选用其一,不能叠加使用。同时要调节人体的状态,养正气,减少发病机会。

以上药物能否用于预防? 刘清泉表示,以上药物减半使用,能达到预防的效果。但不建议长时间使用,3-5天为宜。

“对于确诊人群,用中药缓解症状,则需根据不同的阶段使用中成药。”刘清泉进一步介绍,应该根据《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》(第九版)推荐的中药用药建议。此外,也不建议在未经专业医生指导下服用饮片汤剂。

据北京新闻广播