

当心急性肝衰竭！新冠感染后不可用药“过猛”

□ 科普时报记者 吴纯新 通讯员 常宇

“新冠病毒感染者居家期间，自行用药需要注意很多问题。比如，退烧药与感冒药尽量不要叠加使用，此外也要避免重复用药、超剂量或超次数使用药物，同时还要注意食物与药物的相互作用。”近日，华中科技大学同济医学院附属同济医院药学部副主任李娟提醒，药物叠加使用或过量使用可能导致急性肝衰竭，需要引起重视。

含同一成分的药物不可同时使用

李娟介绍，从目前我国流行的新冠病毒毒株奥密克戎引起的症状特点来看，发烧、头痛、肌肉酸痛、咳嗽等症状类似感冒。在日前发布的《新冠病毒感染者居家治疗指南》中，专家也推荐了相应的退烧药、止痛药以及复方感冒药、止咳药等药物。

李娟提醒，对乙酰氨基酚和布洛芬是目前解热镇痛的常见推荐药物，可用于普通感冒或流行性感冒引起的发热，也可用于缓解轻度和中度的头痛、关节痛和肌肉痛等，但这些退烧药一定要注意不可同时使用。

“因为对乙酰氨基酚和布洛芬属于同一类解热镇痛药，同时使用可能会导致过量，引起急性肝衰竭。”李娟说，临床上，大多数肝损伤病例都与过量使用此类药物有关。尤其是对乙酰氨基酚，应注意避免超出规定剂量使用。

除不要同时使用退烧药外，还应注意退烧药不可与常见的感冒药如泰诺、白加黑等同时使用，也不可或部分中成药的感冒药同时使用。曾有媒体报道，患者同时使用3种感冒药和退烧药导致肝衰竭死亡



(视觉中国供图)

的案例。

“常用的复方感冒药，如小儿氨酚黄那敏颗粒、酚麻美敏片、氨酚麻美混悬剂等，常常自身就含有对乙酰氨基酚成分，部分中成药如感冒灵颗粒、强力感冒片等也含有对乙酰氨基酚。因此服用感冒药前需要仔细查看药品说明书，核对药物成分，避免同时服用含对乙酰氨基酚成分的药品，导致服药过量或药物蓄积，从而导致药物毒副作用。”李娟告诫。

服药不可超剂量、超次数

“使用布洛芬可能抑制凝血功能，用药后会更容易出血，因此服药期间应避免受伤。另外，使用布洛芬或对乙酰氨基酚还可能诱发或加重高血压，因此服药期间应密切监测血压。”华中科技大学同济医学院附属同济医院药学部主管药师李俊杰提醒。除此之外，居家服药还要避免超剂量

使用药物。部分患者居家治疗期间，可能会超过推荐剂量服药，这是绝对不可取的。过量的药物不仅不能缓解症状、加速康复，而且还会导致更多的毒副作用。例如，过量的对乙酰氨基酚可导致急性肝衰竭；治疗干咳的右美沙芬成人过量服用情况下可引起精神混乱、兴奋、紧张、烦躁、神志不清等，儿童过量服用可引起嗜睡、紧张、恶心、呕吐等一系列症状。

同时，也要避免超次数服用药物。药物有不同的起效时间和半衰期，应严格按照药物特征按时间间隔服用药物。尤其退烧药，切忌因为高烧不退时反复多次使用。使用布洛芬退烧时，应注意每次间隔6小时，一天用药不超过4次；使用对乙酰氨基酚退烧时，若持续发热或疼痛，每4-6小时可重复使用1次，一天用药不超过4次。

此外，要注意避免食物与药物之间的相互作用。如，酒精可增加右美沙芬的中枢抑制作用；服用对乙酰氨基酚期间饮酒，会损害肝脏。因此服用此类药物期间应避免饮酒或饮用含酒精的饮料。服用布洛芬期间饮酒或吸烟，还可能增加胃肠道出血的风险，服药期间应避免饮酒或抽烟。

李俊杰提醒，如出现咳嗽等症状，需服用镇咳糖浆等，要注意服用后半小时内不要喝水；如咳嗽严重需要使用对乙酰氨基酚泡腾片，切记要将泡腾片溶解在温水中后再服用，千万不要直接吞服泡腾片；如果服用了氯苯那敏、氯雷他定等药物，注意不要驾驶汽车或进行高空作业。

家有新生宝宝，如何应对新冠病毒

□ 科普时报记者 史诗

新冠病毒经过不断变异，目前的主要毒株为奥密克戎变异株，其主要特点为致病力和毒力明显减弱，临床症状相对较轻，但传染性却更强，因此孕产妇和新生宝宝的感染风险也变大了。那么，家有新生宝宝该如何应对可能的感染？妈妈“阳”了还能母婴同室、继续哺乳吗？如何防止新生宝宝感染？万一宝宝“阳”了，什么情况下需要去医院？针对这些问题，北京协和医院儿科潘俊彦、王长燕、马明圣、李正红4位医生进行了解答。

问：孕妇感染了新冠病毒，宝宝出生时会感染吗？

答：新冠阳性母亲所生的新生儿中，绝大多数未感染且出生状态良好，仅少部分新生儿有轻度感染症状。

新生儿感染新冠病毒的途径分为垂直传播及水平传播两种。垂直传播的范围包括宫内、产时或出生后早期，但国内外的研究并未在新冠阳性母亲的阴拭子中检测到新冠病毒，提示经阴道分娩是安全的。水平传播大多是因新生儿出生后接触了阳性的母亲或其他照料者，这是新生儿感染的主要途径。根据感染的时间，可进一步分为早发型感染（出生后1周）和迟发型感染（出生后2-4周）。研究显示，母亲接种疫苗对新生儿可能具有一定的保护作用。

问：母亲感染了新冠病毒，还能母婴同室吗？

答：如果母亲或其他家庭成员新冠病毒检测阳性，家庭成员需要注意戴好N95口罩，将新生儿与新冠阳性家庭成员隔离

开。注意不可将新生儿单独留在房间内，并需密切监测新生儿情况。满足以下条件的，可考虑母婴同室：可以很好地完成各项防护措施；距上次发病已超过24小时没有使用退烧药；距首次出现症状已超过10天；临床症状全部有所改善。

如果不具备照顾新生儿的条件，或新生儿需入住新生儿重症监护病房接受治疗或有患严重疾病风险的，则不建议母婴同室。确需母婴同室的，需做到严格手卫生，用肥皂水洗手或手消；戴N95口罩，除喂奶外，与新生儿保持2米间隔。但不建议给新生儿戴口罩或采用塑料面屏等面部遮挡。

问：母亲感染了新冠病毒，是否还能哺乳？

答：母亲感染新冠病毒并非母乳喂养的绝对禁忌，目前大多数研究均建议母乳喂养。

多数研究结果显示，新冠阳性母亲的乳汁中无新冠病毒核酸检测出。与此同时，在母乳样本中发现新冠病毒特异性抗体，表明母乳喂养对预防新生儿新冠病毒感染具有一定的保护性作用。世界卫生组织建议在洗手和佩戴口罩后，在新生儿出生后1小时内开始母乳喂养。中华医学会围产医学分会提出，母亲感染新冠病毒，若分娩时仍有症状或核酸阳性，应注意隔离，间接哺乳，乳汁挤出后由他人喂养，但无需巴氏消毒；若孕晚期感染，产妇产时症状已消失2周，咽拭子阴性，可直接哺乳。但进行母乳喂养时，妈妈应佩戴口罩、严格手卫生，清洗、消毒吸

奶器及所有婴儿喂奶用品。

问：如何减少新生宝宝感染新冠病毒？

答：新生儿应避免到封闭、空气不流通的公共场所或人群聚集的地方去；减少家中访客，注意通风和清洁卫生；照护者接触新生儿时须严格手卫生，注意佩戴口罩，避免对新生儿呼气或亲吻宝宝，减少密切接触传播及飞沫传播。

问：新生宝宝感染了新冠病毒，什么

情况下需要去医院？

答：由于新生儿感染症状常不典型，如出现呼吸急促即呼吸次数大于60次/分；拒食或奶量明显减少、腹泻、发热、反应差，以及皮肤出现发白、发灰、发紫等表现，需进一步就医。

新晋爸妈要做到心中有数不恐慌，科学积极应对新冠病毒，共同呵护宝宝健康成长。



(视觉中国供图)

服用人参要因人而异

美国范德堡大学医学中心和上海市肿瘤医院研究所开展的一项合作研究表明，经常服用人参，可降低全因死亡率尤其是心血管病导致的死亡和某些其他疾病导致的死亡风险。相关研究论文近期发表在日本《流行病学杂志》。

该项研究纳入上海妇女健康研究中的56183名女性参与者，平均随访14.7年。在调整混杂因素后，分析了人参（主要是西洋参和白参）与死亡率之间的关系。结果显示，与从未服用人参的人相比，经常服用人参可明显降低死亡率，这种反向关系主要见于那些通过服用人参以获得总体健康效益的人群。并且，在人参服用时间和总死亡率之间观察到了显著的剂量-反应关系，与从未服用人参的人相比，服用人参超过6年者，总死亡率降低15%，心血管疾病死亡率降低17%，其他原因死亡率降低24%。然而，在人参服用量和死亡率之间则未观察到剂量-反应关系，即死亡率不会因服用量的增加而下降，仅与服用时间有明显关系。

人参被誉为“百草之王”，属于中医补气药，能够补虚扶弱，具有大补元气、补脾益肺、生津养血、安神益智等功效，适用于体质虚弱、先天不足、中年早衰、老年体弱，以及产后、病后身体恢复阶段和一切虚损不足之证。

除野生之外，人工栽培的人参称为园参，其中红参性偏温，适用于气弱阳虚者；生晒参适用于气阴不足者；白参功同生晒参，但作用较弱。主产于美国、加拿大和法国的人参称为西洋参，具有补气养阴、清火生津的功效。

需要注意的是，人参为补虚之品，性多温热，凡实证、热证、邪实而正不虚者忌服。西洋参性凉，能伤阳助湿，故脾胃衰微、胃有寒湿者忌服。

(本文由成都第二人民医院副主任医师夏晋编译)

别让“窝里横”伤害你最亲近的人

□ 曹大刚

重建同学：你好！感谢你的信任，你有很好的自我觉察能力，能察觉自己在不同的情景下行为发生的变化。在家的時候，你是一个高高在上的发号施令的强者形象，因为一直被家人包容接纳着，你可以随意地表达自己的情绪，自己的意愿也会在家人面前全面呈现。我很欣慰你有这样爱你的亲人。

在外面的时候，连你自己也感到行为有些偏差，很“怂”，不敢表达和坚持自己的想法，处处遵循大家的意见。虽然从好的方面来看，你体现了团队精神，但却压抑着自我的真实想法。

从心理学来看，“窝里横”可能与外界过分压抑有关系。精神动力学认为，我们每个人都有一个人格社会面具，这也是我们适应社会的一种能力。我们希望在社会中想要扮演的角色或者身份，能够得到自己和他人的认可，让自己的社会形象有利于社交。

比如在学校，你可能是“勤奋刻苦”的好学生形象，这个形象更符合环境对我们的要求，也更容易让你适应环境。一些成绩较差的同学，面对班主任“周末你都在忙什么”的问题，他们一般都会回答“大部分时间在学习”，这也是他们的“人格社会面具”在面对老师时的具体表现。

不过，“面具”戴久了，也会起到一些负面作用。如果人们为了适应社会，选择了一种自己内心并不认可的“面具”，这种并非遵循内心意愿的选择，会把自己的真

大耳叔叔：您好！您在家里的時候，有时生气了，跟老妈说话就会大声嚷嚷，她总说我是“窝里横”，让我有能跑去外面横！可我在外面却特别怂，一直是同伴眼中的“老好人”，即使同伴说得不对，我也不敢反驳，总是乐呵呵地附和。有时候，我想提出一点自己的看法，可看到别人目光在直视着我，就吓得赶紧把想说的话吞到了肚子里。

其实，我也不愿意成为同伴眼中的“老好人”。在他们眼中，“老好人”就应该没有态度，说啥都行，没有脾气。也许是因为我在外面太怂了，一旦回到家就想改变这种感觉，喜欢趾高气昂地对父母发号施令，经常去戳他们的痛处。爸妈和妹妹虽然都可以为常了，但其实我也不想这样。看着父母带不作的样子，一方面我觉得自己内心的情绪得到了宣泄，特别放松。但另一方面，我又感觉特别愧疚和难过。我该怎么做才能不“窝里横”“外面怂”呢？

重建（化名）

实想法压抑到潜意识中。但这是一个精神内耗的过程，常常让人感觉特别痛苦，而且往往得不偿失。比如，曾经有个不想报考医学院的学生，为了完成家长的夙愿，屈从了父母给的“面具”，不得不选择就读医学院校，后来实在没有兴趣，不得不退学。

温暖的家庭是让自己放松的地方，不需要带着沉重的“面具”去压抑地生活。或许你因为对自己目前现阶段的“人格社会面具”不是很满意，所以把自己的负面情绪都带回了家，把这些情绪宣泄给了家人，在这些情绪被家人接纳回收的时候，你自己因为卸下了“面具”感觉会很舒服很轻松，但这也往往可能伤害到你最亲近的人。

我们不妨调整一下自己的“人格社会面具”，选择一个让自己的内心更能接纳的，让自己潜意识中最真实的自己和意识中的自我融合一下，在适当的场合把自己最真实的感受表达出来，让更多人了解自己。

在家里，你可以尝试一下社会心理学中常用的沟通策略，多用“我语言”，少用“你语言”。所谓“我语言”，是以“我”开头的话。例如，当你不喜欢妈妈给你买的衣服时，可以对妈妈说：“谢谢老妈，这件衣服我不是很喜欢。”这样，你站在自己的角度，描述的是你自己的感受，并提出自己的诉求。而“你语言”则是指以“你”开头的话，用“你语言”更像是对他人的要求。这两种方式可以表达

相同的意思，但区别在于给予对方的心理感受完全不同。比如，面对老妈给你买的衣服，你说“老妈，我太黑了，这件衣服好像不太适合我噢！”和“老妈，你怎么买这么难看的衣服呀？”这两句话，后者听起来更像是指责妈妈，可能会激怒妈妈的自我防御机制，进而激化矛盾。

认识自己，觉察自己，是良好沟通的开端。希望你今后不再“窝里横”哦！

案例反思

中学生的心理健康最终要向实现自我同一性方向发展，让社会的自我和内心的自我进行统一。无论是在“家里横”还是在“外面怂”，这都是阶段性的自我探索融合。觉察自己内心的需求，适当的时候让更多的人了解自己，让潜意识里的自己和意识中的自我进行融合，打通对话的通道。同时，在家也要尝试改变沟通的策略，让亲情更融洽，让温暖和睦的家庭氛围长存。

(作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委委员会心理治疗师)

大耳叔叔心理信箱：
3548004514@qq.com



未接种疫苗的婴幼儿咳嗽发烧怎么办

□ 科普时报记者 代小佩

最近，部分城市出台防疫新规定，进入公共场所不再查验核酸检测阴性证明，也不再扫“场所码”。对于新冠疫苗尚未覆盖的3岁以下婴幼儿，在此背景下，该如何避免感染新冠病毒？

3岁以下婴幼儿需要做好多方防护

“1岁以下的婴儿不适合戴口罩，所以最重要的还是同住人员要加强防护意识。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊内科主任王荃在接受科普时报记者采访时说。

为防止3岁以下婴幼儿感染新冠病毒，王荃提出多方面建议。“首先，家长应做好疫苗接种，通过加强自身防护为孩子构筑一道免疫城墙。”王荃说。

“其次，在出行方面，要减少非必要外出。少带婴幼儿去人多的场所，尽量不要带孩子外出聚餐，也尽量不要让外人到家里来。婴幼儿的同住人外出时要戴好口罩，回家后立即脱掉外套、鞋帽并认真洗手，同时别忘了给随身携带的常用物品如手机等消毒。”王荃强调，“如果带孩子外出，建议携带免洗消毒凝胶及酒精棉片，及时给孩子做好手卫生，减少婴幼儿暴露感染的风险。”

在居家方面，王荃建议要定期通风。需要注意的是，冬季尤其是北方冬季，天气冷、温度低，通风时要注意做好保暖，防止把孩子冻感冒。

“另外，在生活作息方面，要让孩子保持规律作息、充足睡眠、多喝水，同时保证孩子营养摄入均衡，多吃水果和蔬菜，适当活动，增强孩子的抵抗力。”王荃提醒。

出现发热超3天等情况应及时带孩子就医

冬季也是呼吸道疾病的高发季节，发烧和咳嗽是儿童常见症状。如何应对婴幼儿的发烧和咳嗽，也受到家长广泛关注。

王荃表示，导致发烧、咳嗽症状的病原体以病毒为主，但也包括某些细菌和肺炎支原体等。孩子出现发烧、咳嗽症状后，如果精神状态稳定，家长在做好对症护理的同时，注意观察病情即可。

广州市妇女儿童医疗中心内科部主任兼感染性疾病科主任徐翼此前曾公开表示，从目前国内外儿童新冠病毒感染病例来看，儿童感染病例临床症状绝大多数比较轻，发热时间不长，一般3至5天就能恢复，主要有发热、咳嗽、乏力、呕吐和腹泻等症状。

王荃也表示，“从目前接收的病例来看，多数新冠病毒感染患儿是轻症，主要采取对症治疗并加强护理。家长不必过度焦虑。”

谈及有孩子的家庭如何储备药品，王荃表示，家里备一些适合儿童服用的退烧药、口服补液盐等即可，不建议过多备药。“给孩子服药时谨遵医嘱，认真阅读药品说明书。为了确保儿童用药安全，家长不能只凭经验给药。”王荃说。

“但对于3个月以下的孩子，只要出现发热，或者任何年龄段的孩子连续发热超过3天，或呈持续高热，或伴频繁咳嗽或呕吐，或诉说身体某个部位的固定疼痛、频繁腹泻、脓血便、尿量减少、出现呼吸增快甚至呼吸困难、意识障碍、抽搐等情况，应及时带孩子就医。”王荃强调。