

医药观察

作为“乙类乙管”后迎来的第一个春节，“回家过年”成为很多人最大的心愿。医学专家提醒:过年备年货，别忘了升级家里的“药匣子”。春节返乡时，记得带上“药匣子”回家，以备不时之需。让常备药品，为免年春节喜庆团圆氛围增添一层保护。

今年回家过年，记得提上“药匣子”

中国妇女报全媒体记者 陈殊
赵双林

春节在即，很多人早已按捺不住对家乡亲人的思念，打点行装准备出发了。三年的新冠疫情让太多的家庭体验了佳节难聚的苦楚，因此这个开放的春节尤显珍贵。作为“乙类乙管”后迎来的第一个春节，“回家过年”成为很多人最大的心愿。官方预计今年春运期间客流总量将超20亿人次。

春节回家
记得升级家里“药匣子”

目前，北京、浙江、河南、重庆、四川和海南海口、三亚等地陆续发布消息称，当地整体上已度过新冠疫情感染高峰。然而新冠病毒并未消失，防疫在各地仍是重头戏。

“返乡者不要光顾着高兴，要知道自己可能给亲人和家乡增加感染的风险，要采取行动对冲这个风险。”环球时报前总编辑胡锡进不久前曾提议，从大城市返乡的人带退烧药和抗原回家，缓解农村城镇的医疗用药问题。1月10日，“昆明发布”微信公众号发文，动员“阳康”的春节回乡居民，把家中剩余的新冠药品带回农村。不少网友点赞：好建议！

返乡者除了要备好清热、退烧、抗病毒等治疗新冠病毒感染的药品外，我们的家庭小药箱也应在这个重要的时刻发挥作用。近日，中国妇女报全媒体记者采访了解放军总医院第四医学中心的数位专家，专家们提醒：大家准备年货时，别忘了升级自己的“药匣子”，外出之时携带上，以备不时之需。尤其是回家看望老人更要把好防疫关。老年医学科副主任医师李良特别强调，老年人需要在家中常备体温计、血压计和血糖仪等医疗器械；有合并心肺疾病患者的家庭，可以配备指脉氧仪（氧饱夹）和制氧机。使用这些医疗器械，可以达到对部分疾病的预防、诊断、监护等作用。

“毕竟在这样重要的节日里，亲朋好友总要走动走动，聚会吃喝、大快朵颐的同时，很容易被“节日病”突然造访。”解放军总医院第四医学中心营养科主任刘玲英表示，节日家庭菜肴多是以高蛋白、高脂肪为主的荤菜，蔬菜、水果、奶豆制品类的比例会减小，加之饮食不规律或暴饮暴食，人体消化功能会受损；作息不规律、过于劳顿也会导致免疫力下降。各种因素叠加，人体在这个时期很容易出现问题，或者原有的疾病在此时加重。春节期间在外就医多有不便，如果随身携带一个家庭药箱就显得非常必要和贴心，齐备的药品不仅供自己使用，也可为家人的临时身体不适提供缓解方案，为喜庆的节日氛围增添一层保护。

春节“药匣子”
应备哪些药品

那么，在春节期间都容易发生哪些身体不适?“药匣子”里又应备哪些药品？出现什么情况需要吃哪些药？我们不妨听听专家们给出的这些用药建议。

呼吸系统疾病在冬季高发，药箱中缺不了这些药

解放军总医院第四医学中心呼吸科主任医师孟激光：冬季是呼吸系统疾病的高发季节，“老慢支”“慢性气管炎”的患者往往在这个时期病情出现反复、加重。建议患者依据既往诊断的结果，以及呼吸专科医师给予的建议，维持必要的治疗药物。提醒这类人，在出行前到自己门诊的医生那里进行一次评估，并接受医生有针对性的治疗策略建议。感冒、流感和其他呼吸系统疾病均以预防为主，如果出行期间出现不适症状应及时就医，切勿拖延，造成不必要的风险。

感冒及呼吸系統疾病常備藥物：退熱類如乙酰氨基酚、布洛芬；抗感冒類如馬來酸氯苯那敏或苯海拉明、复方鹽酸偽麻黃碱緩釋膠囊；止咳類如小兒清熱利肺口服液、肺力咳合劑、鹽酸氨溴索；清咽潤喉類如西瓜霜含片；抗菌類如头孢克肟、阿莫西林、阿奇霉素；抗病毒類如阿昔洛韦、伐昔洛韦等。

南北大迁移，防过敏、皮肤病要准备这些药

解放军总医院第四医学中心皮肤科主治医师丁潇：从北方到南方容易出现过敏的情况，如打喷嚏、荨麻疹、湿疹等症状反复出现，此时可吃一点开瑞坦、息斯敏一类的抗过敏药，同时要少吃一些容易导致过敏的羊肉、海鲜等食物。

从南方到北方的人，最大的不适是气候环境，空调、暖气让人觉得空气很干，出现皮肤瘙痒。此时需要进行一次评估，并接受医生有针对性的治疗策略建议。感冒、流感和其他呼吸系统疾病均以预防为主，如果出行期间出现不适症状应及时就医，切勿拖延，造成不必要的风险。

感冒及呼吸系統疾病常備藥物：退熱類如乙酰氨基酚、布洛芬；抗感冒類如馬來酸氯苯那敏或苯海拉明、复方鹽酸偽麻黃碱緩釋膠囊；止咳類如小兒清熱利肺口服液、肺力咳合劑、鹽酸氨溴索；清咽潤喉類如西瓜霜含片；抗菌類如头孢克肟、阿莫西林、阿奇霉素；抗病毒類如阿昔洛韦、伐昔洛韦等。



就诊。

青少年以及平时容易脸上长痘的人，可以随身备一支常用的祛痘类药膏，切记痘痘一定不能挤，尤其是下颌两侧附近近的痘，不然会留下明显的痘印或痘坑。

过敏、皮肤病常备药品：抗过敏类如开瑞坦、息斯敏；保湿霜类如凡士林、维生素E乳、大宝等；祛痘药膏如甲硝唑凝胶、夫西地酸软膏、班赛等。

不当饮食易引发消化系统疾病，提前备下药物可实现自治自救

解放军总医院第四医学中心消化内科副主任医师陈超：春节是很多消化系统疾病高发的时期，可以准备一些促进消化、抑制胃酸和抗胃肠感染的药品，根据自身症状及时服用备用药物，实现自治自救。

消化不良：症状为饭后上腹胀饱、打嗝、嗝气或食欲不振，可用促进消化的药物，如：米曲菌胰酶、复方阿嗝米特等，以及促进胃肠动力的药物，如：莫沙必利、伊托必利、多潘立酮等。两者相结合使用，对于消化不良有明显缓解作用。

胃酸相关性疾病如胃炎、胃溃疡等：症状为暴饮暴食、进食较杂、进食不规律后出现反酸、烧心，上腹部疼痛、上腹不适、空腹嗝气及胀气等，往往提示胃酸分泌异常增加，可用一些抑制胃酸的药物，如：奥美拉唑、雷贝拉唑等。还可以联合使用黏膜保护剂，如：吉法脂、瑞巴派特等。

急性胃肠炎：在聚餐后出现腹泻、脐周腹痛、肠鸣，有的伴随恶心、呕吐、反酸，特别是伴随发热、乏力、全身肌肉酸痛等症状出现时，往往提示出现了急性胃肠炎或者是胃肠道细菌性感染。可以尝试性先行使用一些抗生素抗感染，如：左氧氟沙星、头孢类抗生素；同时联合一些对症药物，如蒙脱石散、洛哌丁胺等止泻药物；服用整肠生、双歧杆菌等调节肠道菌群；服用曲美布汀、匹维溴铵等缓解胃肠道痉挛性疼痛。发病后进食进水较少时使用口服补液盐维持电解质平衡。

妇女、儿童、老人
“药匣子”里要常备这些药

春节期间是一年中最为寒冷的一段时间，加之节日里生活规律及饮食习惯发生变化，多种急性疾病以及慢性疾病急性发作的患病风险都比较高，老年人首当其冲。

天寒时节，当心老年人慢性病急性发作

解放军总医院第四医学中心老年医学科副主任医师李良：春节期间老年患者除了每天按时按量服用慢性疾病治疗药物外，还需要准备一些应急药品，同时要学习掌握一定的家庭急救治疗原则，以备不时之需。

发热。当体温<38.5℃时，可在兼顾基础疾病的情况下选择单一退烧药品，如对乙酰氨基酚或布洛芬。

腹泻。轻度腹泻可以口服止泻药物，如蒙脱石散，同时可以适当给予调节肠道菌群的益生菌制剂，如地衣芽孢杆菌活菌胶囊或双歧杆菌三联活菌胶囊等。腹泻后可能导致水电解质紊乱，可以多饮水及应用口服补液盐来预防或纠正。如果腹泻次数非常多，粪便性状呈现为水样、柏油样、果酱样、蛋花汤样等，或伴有发热、腹痛等症状时，建议及时就医。

高血压。当收缩压突然升高到180mmHg以上时，可以口服硝苯地平片或卡托普利片（肾功能不全或双侧肾动脉狭窄的患者应避免服用后者），并立即就医。

冠心病。当出现胸痛、胸闷等心绞痛症状时，可以舌下含服一片硝酸甘油，每5分钟可重复1片，直至症状缓解。如果15分钟内总量达3片后疼痛仍持续存在，应立即就医。由于硝酸甘油扩张血管可能会引起血压下降，为避免出现头晕等症状，需要注意服药前测量血压，服药后保持

坐位或卧位。

有妇科疾病的女性应有自己专属的小药箱

解放军总医院第四医学中心妇产科主治医师张晓兰：成年女性最常见的疾病是包括阴道炎在内的生殖道感染和痛经。节日期间过度劳累、生活饮食不规律，极易引起妇科疾病发作，此时当准备一些治疗痛经、阴道炎的药物。应提醒注意的是，细菌性阴道病、霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎患者临床表现不同，治疗方法也不同。另外，阴道炎易反复发作，最好不要根据经验自行用药。

女性痛经的用药方法：原发性痛经和部分继发性痛经可以通过口服非甾体消炎药和复方口服避孕药来治疗。常见的非甾体消炎药包括布洛芬、对乙酰氨基酚片等，痛经女性可于月经前1~2天、月经开始时、出现痛经症状时开始用药，根据说明书用法及用量即可，一般维持用药2~3天。复方口服避孕药包括屈螺酮炔雌醇片、去氧孕烯炔雌醇等，该药物适合有避孕需求的痛经患者及不能耐受非甾体消炎药者，复方口服避孕药需要长期、定时、按周期服药，避免漏服。需要注意的是，部分复方口服避孕药为非处方药（OTC），可在药店买到，但不恰当使用可导致严重不良反应（如血栓等），因此必须由妇科医生评估后才能使用。

女性阴道炎的用药方法：细菌性阴道炎、滴虫性阴道炎常用硝基咪唑类药物：甲硝唑、替硝唑等，用药期间和停药3日内不要饮酒和进食含酒精类的饮料或食物。另外，滴虫性阴道炎患者伴侣需要同时进行治疗。霉菌性阴道炎患者需要口服抗真菌药物进行初始治疗和巩固治疗，通常使用氟康唑和伊曲康唑等。

孕妇用药要格外谨慎，较轻症状无须特殊治疗

解放军总医院第四医学中心妇产科主治医师张晓兰：准妈妈们作为一类特殊人群，在疫情期间外出，尤其需要注意用药安全。特别在孕早期，非病情需要，尽量避免用药。如孕妇出现发热、咽干、流涕、鼻塞等较轻症状，不需要使用特殊治疗，可多休息，少食多餐，清淡易消化饮食，保证能量摄入。需要注意的是，如果出现发热时间大于3天，体温超过38.5摄氏度，有头痛、气喘、呼吸困难等症状，或原有基础病症状加重，或出现胎动异常、阴道出血、腹痛、分娩前征兆，应及时就医。

发热：可考虑使用物理降温，如温水擦浴、退热贴等；孕妇体温大于38.5摄氏度可考虑使用对乙酰氨基酚，如一些特殊情况下使用布洛芬，需要在医生指导下使用。

咳嗽：可考虑使用鲜竹沥口服液、蜜炼川贝枇杷膏。

鼻塞、流涕、咽干咽痛：可考虑使用蓝芩口服液、连花清瘟胶囊。

腹泻：须多饮水、补液，口服整肠生、蒙脱石散等。

防治儿童常见病，备药在齐不在多

解放军总医院第四医学中心儿科主任胡晓红：有儿童的家庭应常备退热、治疗腹泻及过敏的应急药物。家长不必给孩子备药太多，如果收纳不当，会增加孩子误服、误用的风险。此外，孩子脏器功能发育尚未健全，用药须格外谨慎，如有条件还是应该谨遵医嘱。

儿童发热。布洛芬混悬液或对乙酰氨基酚溶液，二选一。需要家长注意的是，两个月到六个月之间的小婴儿，只可用乙酰氨基酚溶液；两个月以下的婴儿一般不服用退热药，出现发热情况可物理降温或及时就医。用退热药时，要严格按照说明书的剂量、时间间隔、适用年龄等服用，不建议两种退热药物交替服用。

儿童腹泻。可备一些口服补液盐、益生菌（双歧杆菌或酪酸梭菌颗粒均可）、蒙脱石散。

儿童过敏。备一些抗过敏类药物，如氯雷他定糖浆、西替利嗪滴剂等，遵医嘱使用。有哮喘的儿童，家里要常备控制哮喘症状的吸入类激素和缓解症状（救急用）的沙丁胺醇气雾剂。

儿童感冒。给孩子备一些孩子曾经用过的感冒咳嗽药，如小儿豉翘清热颗粒、小儿热速清等清热解毒的中成药，氨溴索糖浆或易坦净等化痰药，没用过的药一定要遵医嘱用药。使用复方感冒药物一定要慎重，避免和其他使用药物的成分重合，造成用药过量，增加肝肾代谢负担。

外伤。备些红霉素软膏、碘伏、棉签、纱布、创可贴等应对小的外伤。

专家提醒大家，“药匣子”中的常备药，主要是用于“应急”，因此不需要大量囤货，“少而精”即可。其次，建议大家完整保留药品包装盒、说明书。一是方便查看药品保质期，二是用药时参考说明书正确使用。另外，药物的储存方式要恰当，最好放在阴凉、干燥、避光、儿童拿不到的地方。可以购买质量较好的塑料箱或者专业的药箱来进行储存。张晓兰强调，孕妇、哺乳期妇女、有慢性疾病患者，应在医师指导下用药，儿童必须在成人监护下使用。如果自行服药状况没有缓解要及时就医。

这个春节，我们不但要把年味过出来，同时还要备足药物，尽最大努力保障家人的健康，让这个得来不易的春节更安全、更祥和。

医药上新

口腔种植体系统
集采结果出炉
或3月在各省落地

来自国家医保局的消息：1月11日，口腔种植体系统集中带量采购在四川开标，产生拟中选结果。在国家医保局指导和协调下，四川省医保局牵头形成口腔种植体系统省际采购联盟，全国各省份均积极参与。拟中选产品平均中选价格降至900余元，与集采前中位采购价相比，平均降幅55%。本次集采汇聚全国近1.8万家医疗机构的需求量，达287万套种植体系统，约占国内年种植牙数量（400万颗）的72%，预计每年可节约患者费用40亿元左右。

针对此次集采，省际联盟联采办负责人在接受媒体采访时表示：本次口腔种植体系统集采共有55家企业参与，所有的主流企业均已参加，其中39家拟中选。中选企业既包括一些知名国际企业，也包括威海威高、常州百康特等国内企业，集采前价格较高的士卓曼、登士柏、诺保科种植体系统从原采购中位价5000元降至1850元左右，市场需求量最大的奥齿泰、登腾种植体系统从原采购中位价1500元降至770元左右，平均降幅55%。中选产品丰富，可有效满足临床需求。

对于本次集采中选结果何时落地实施的问题，省际联盟联采办负责人表示：预计本次种植体集采结果及竞价后的牙冠挂网价格将于2023年3月下旬到4月中旬在各省陆续落地实施，届时各地口腔种植医疗服务价格也调整到位，患者将全面享受到降价后的种植牙服务。（欣闻）

安全用药

“阳康”后多久
可以接种新冠
及HPV疫苗？

近期，很多女性关心“阳康”后接种HPV疫苗的问题。根据武汉市疾病预防控制中心建议，感染新冠病毒康复后的人，如想接种新冠病毒疫苗，须间隔6个月后再接种；如想接种HPV疫苗、流感疫苗等，可在发热、咳嗽等症状完全消失后1~2周，身体健康状况良好的情况下接种。

转阴了，但是还有症状，可以预约HPV疫苗首针吗？湖北省宫颈癌防治中心给出的建议是，等症状完全消失后再预约。

对于已经到了第二针/第三针HPV疫苗接种时间的女性，可以推迟接种，等发热、咳嗽等症状完全消失后1~2周，身体健康状况良好的情况下完成后续接种。

专家表示，某些情况下，因发热、感冒、急性疾病等原因未能按时接种剩余的剂次，只需要按照规定的免疫程序，补种未完成的剂次，没有必要重新开始接种或增加接种的剂次。这是因为以前接种疫苗后，疫苗抗原在刺激机体产生免疫应答的同时，有一部分记忆细胞产生，在遇到同样疫苗抗原再次刺激时有回忆反应，可使抗体上升，推迟接种或者补种疫苗不会影响疫苗的效果。（郭玉琳）

