



# 这几款新冠口服药如何正确使用

“我们医院目前主要使用的是阿兹夫定和奈玛特韦/利托那韦,暂时没有引进莫诺拉韦。”近日,北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任医师李侗曾告诉记者,目前医院在临床上用药,主要是遵守卫健部门诊疗方案的要求,奈玛特韦和阿兹夫定的适应人群不太一致,需要根据年龄、病情、基础病、合并用药等情况选择。

此前,我国已批准将奈玛特韦片/利托那韦片、阿兹夫定、莫诺拉韦三种小分子抗新冠病毒药物上市,这些药物也被列入《新型冠状病毒感染诊疗方案(试行第十版)》的抗病毒治疗药物方案,推荐在有可能发展为重症的高危患者中尽早应用。

北京地坛医院感染临床和研究中心主任张福杰表示,关于新冠感染者抗病毒药物总体原则提出,抗病毒治疗是新冠感染者主要的治疗措施之一,应结合患者病程病情,合理选用抗病毒药物,注意药物的不良反应和药物相互作用,口服抗病毒药原则上应尽早使用,尤其建议在出现症状24—48小时内使用。

《新型冠状病毒感染者抗病毒治疗专家共识》(下称《共识》)提出,奈玛特韦/利托那韦适应证为发病5天以内的轻型和中型且伴有进展为重



资料图

症高风险因素的成人。不推荐65岁以下、免疫功能正常、全程接种疫苗、没有重症高风险因素者使用;莫诺拉韦适用人群为发病5天以内的轻、中型且伴有进展为重症高风险因素的成年患者。

而阿兹夫定是用于治疗新冠感染成年患者。《共识》进一步扩大了其使用范围,指出中型感染和居家患者抗原或者核酸检测阳性后,有疾病进展的高风险因素者如高血压、糖尿病、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等,可以推荐使用。1月18日,国家医保局公布了国家医保药品目录调整情况

和新版目录,阿兹夫定片本次通过谈判正式纳入国家医保药品目录。

三种药物中,奈玛特韦/利托那韦与莫诺拉韦均为进口药物,前者由美国公司辉瑞生产,后者由默沙东与Ridgeback生物技术公司合作研发。阿兹夫定作为唯一的国产新冠口服药,其生产商为河南真实生物科技有限公司。李侗曾提示,目前每款药物都有相应的副作用以及严格的禁忌症,若不合理用药,反而会导致或加重自身不良情况,患者需要在医生的指导下使用。

(据人民日报健康客户端)

## ◎ 相关新闻

### 我国两款新冠口服药 附条件获批上市

1月29日,国家药品监督管理局官网称,国家药监局根据《药品管理法》相关规定,按照药品特别审批程序,进行应急审评审批,附条件批准海南先声药业有限公司申报的1类创新药先诺特韦片/利托那韦片组合包装(商品名称:先诺欣)、上海旺实生物医药科技有限公司申报的1类创新药氢溴酸氩瑞米德韦片(商品名称:民得维)上市。

国家药监局称,上述两款药物均为口服小分子新冠病毒感染治疗药物,用于治疗轻中度新型冠状病毒感染(COVID-19)的成年患者。患者应在医师指导下严格按说明书用药。国家药监局要求上市许可持有人继续开展相关研究工作,限期完成附条件的要求,及时提交后续研究结果。

这是国内最新获批上市的两款新冠口服药。至此,我国已有五款新冠口服药获批上市。

(据新华网)

## 感觉疲劳憋气 或因过度静养

“走一段路,就喘得很。”“我每天都觉得自己没力气,很想睡觉。”“工作时注意力不集中,整个人跟‘废’了一样。”近日,不少患者在湖南省人民医院呼吸康复门诊就诊时表示,虽然核酸或抗原已经转阴较长时间了,但感觉自己比较疲劳,也有点憋气,这是怎么回事?

湖南省人民医院呼吸四科主任、主任医师朱黎明介绍,之前一段时间内,大部分人因身体不适导致食欲减退,摄入的热量和蛋白质不足,导致肌力下降;不少人在身体不适期间卧床休息,或者担心运动会诱发“心肌炎”,而保持过久或过度的“静养”,心肺功能和肌力都出现“废用性减退”。

“完全卧床后,肌肉力量每周下降10%至15%,完全卧床3至5周内肌力下降近50%,许多人感觉疲劳和憋气就是和过于静养有关。”朱黎明表示,身体进入恢复期不宜马上进行高强度运动,但也不要走向另外一个“静养”的极端。许多人不但停止了运动,更是把日常活动也大大缩水,整天宅在家里,长时间躺在沙发上看电视,取消饭后散步,不敢爬坡,从而出现症状缓解但身体包括心肺功能并没有真正康复的现象。

如何科学地恢复体力?朱黎明提醒,不同人群对恢复体力的要求不同,方法也因人而异,以下3种方法可以试试:提前规划,为恢复锻炼做准

备,如进行拉伸和平衡练习;适度恢复、简单锻炼,可进行低强度活动如慢走、散步等,每天的锻炼时间逐步增加;科学合理、自我调控,在体力慢慢恢复后可进行一些中等强度的活动,例如快走、上下楼梯、慢跑等。

如果在运动过程中出现咳嗽、气促、心悸等症状,则需立即停止运动。身体进入恢复期的老年人,特别是有心血管等基础疾病的老年人,不要过早进行运动。另外,冬季气温低,老年人更要注意保暖,建议不要在早上进行户外运动,以免因为寒冷空气刺激诱发疾病,身体不适要及时就医。

(据《长沙晚报》)

## 预防痴呆 可通过健康生活方式实现

北京市宣武医院神经疾病高创中心主任贾建平团队经过长达10年的研究,发现6种生活要素与延缓记忆下降高度相关,找出了保护老年人记忆的有效方案,为全球相关公共卫生政策的制定和实施提供了重要数据支持。相关成果近日在世界顶级综合医学期刊《英国医学杂志》上发表。

贾建平团队在长达10年的队列研究中发现,如果中老年人坚持做到以下几点,可大大降低痴呆发生率:坚持食用谷类、豆类、蔬菜、水果、肉类、蛋类、坚果、奶制品、适量的盐、油、鱼类、茶12种饮食中的7种;每周不少于150分钟的中等强度或不少于75分钟的高强度体育锻炼;每周不少于两次的社会活动;每周不少于两次阅读思考和书写等;控制烟酒。这一研究有力证明找回记忆、预防痴呆可通过健康生活方式实现,具体可总结为“管住嘴,迈开腿,勤动脑,多社交,记忆好”。“这是一种看得见、摸得着、可开展、接地气的非药物疗法,对于公众简便易行。”贾建平说。

科研团队表示,与年龄相关的记忆衰退并不一定是痴呆的前驱症状,可能只是一种普遍的良性健忘,可以被逆转或保持稳定。因此,团队呼吁公众实践这个方法,共同预防和减缓与年龄相关的记忆衰退,阻止其发展为痴呆。

该研究还发现了一种遗传因素中影响记忆的重要风险基因,中国现有2.7亿人群携带该基因,存在记忆下降的潜在危害。研究团队分析了健康生活方式对该基因携带者的影响,发现同样可以有效保护记忆,抵消该基因所带来的发病风险。该研究不但适用于老年人,也适用于携带影响记忆重要风险基因的中青年人。贾建平认为,提高这一人群更早开展健康生活方式的意识,将对我国全民脑健康产生重大影响。

(据《北京日报》)

## 失眠原因各不同,如何提升“睡眠力”

“节前和近日来康复门诊的患者中,10%至15%有失眠症状,睡不好的原因多种多样。”湖南中医药大学第一附属医院内科副教授谭超介绍,有的年轻人晚上明明困得不行,可每次都要刷手机、看视频才能睡着,有的上班族入睡后总做梦,起床后还是很累,这些人可能患上了“节后睡眠障碍”。面对不同的失眠问题,可以先寻找原因,对症下药。

“不仅春节假期,节后失眠的现象也十分常见。”谭超介绍,最常见的就是放假时玩到很晚,重归工作作息时想正常人入睡睡不着了。这种原有睡眠节律被破坏而导致的失眠不是大问题,随着作息时间的调整,做到起居有常,容易恢复健康的睡眠规律。

还有不少朋友遭受着咳嗽的困

扰。从中医角度看,引起咳嗽的原因很多,比如假期吃了不少大鱼大肉还饮酒,即中医学里的肥甘厚味就有可能酿生痰热,痰热犯肺可以引起咳嗽,痰热影响心神还可能引起失眠。

此外,“肺受伤了也会引起失眠。”谭超说,在中医学里,肺不单是个解剖学部位,还有许多重要的生理功能,“肺朝百脉”就是其重要功能之一。肺如果受损,就可能导致血行不畅、心脉失养而影响睡眠。

在药物治疗的基础上,失眠还应注意精神调摄,患者要减少思虑,清淡饮食,睡前不吸烟,不喝酒,不饮浓茶、咖啡,规律作息,保证卧室环境舒适安静,这些对治疗失眠很重要。

同时,锻炼、饮食会影响睡眠质量。睡前2小时不要剧烈运动、进食

刺激性或生冷食物,上床后不要做与睡眠无关的事,尤其是刷手机等。在身体允许的情况下,每天进行20至30分钟的有氧运动可帮助调节睡眠周期。晚餐适宜吃一些清淡、健康的食物,不宜过饱。

“临床中,很多病人喜欢药膳食疗。常常有人问我,有没有什么好的改善失眠的食疗方?”谭超说,合欢花具有清心解郁安眠的功效,不但可以入汤剂还可以单味泡水代茶饮;蒸晒以后的黄花菜具有理气安神的功效,不论对工作压力大的白领还是失眠的老人,入药、煲汤食用都很合适。这两味药体现了中医“药食同源”的理论,对于由情绪问题、肝郁气滞所致的失眠,不失为治疗的良药。

(据光明网)