



防疫科普·热点问答

# 发烧反复，退热药到底怎么吃？

■本报记者 唐闻佳

应对可能的新冠感染，市民纷纷购药，殊不知，如果乱用药，尤其是解热镇痛药会导致很多不良反应，甚至引发危险。那么，一旦发烧到底吃什么药、怎么吃？发烧反复，又该如何应对？上海市胸科医院药剂科副主任医师潘雁予以解答。

## 如何评估发热程度？

人体的正常体温不是一成不变的，各人的基础体温取决于自身基础代谢情况。特殊人群或特殊时期体温也会发生变化，比如孕妇体温会略高。每个人在一天中的体温也会不一样，如清晨略低，下午到傍晚会略高，运动后体温也会升高。

体温的测量部位不同，正常值也不同，正常体温腋下36—37℃，舌下36.3—37.2℃，肛门36.5—37.7℃。体温测量工具及使用是否正确也会影响测定值。

发热（舌下温度）分为：低热（37.3—38℃）、中度发热（38.1—39℃）、高热（39.1—41℃）和超高热（>41℃）。一般情况下，低热和中度发热无需服用退热药物。高

热时根据症状服用退热药，体温低于38.5℃，无明显不适，也可暂时不服用退热药物。对超高热则必须及时控制体温。

## 出现发热，不要急着用退烧药

出现发热（如果不是超高热），不要盲目服用退热药物。首先观察一下伴随症状，如果有鼻塞、流涕、咽痛、头痛、肌肉酸痛等感冒症状，考虑是感冒、流感或新冠病毒等引起的，这时如果体温大于38.5℃，或不适症状比较严重，选择合适的退热药物服用。

如果发热伴有咳嗽、黄脓痰、气急、气喘、低氧血症（指尖氧饱和度低于95%），或伴有腹痛、压痛、反跳痛等，或者伴有昏睡、呼之不应、颈项强直等神经系统症状，要考虑肺部感染、腹腔感染或中枢神经系统的感染，需及时就医做进一步的检查，由医生诊断。切不可因服用退热药物，掩盖了症状，贻误治疗时机。

## 常用退热药怎么用？

常用的退热药物，专业上称为解热镇

痛抗炎药，作用机理是通过抑制中枢和外周的前列腺素合成，起到解热镇痛抗炎作用。日常退热药物首选对乙酰氨基酚和布洛芬，或含这些成分的复方制剂。

【对乙酰氨基酚】临床上用量最大的解热镇痛药物，很多复方的感冒药里都含有这个成分。它作用快速、温和且持久。世卫组织推荐2个月以上婴儿和儿童发热首选。但是，这个药物的不良反应是肝损害，尤其是长期、大量服用的时候。因此，正常成人一天服用不超过2g，间隔6小时以上服用，一日不超过4次。对阿司匹林过敏者慎用。心血管病人首选对乙酰氨基酚。

【布洛芬】布洛芬的解热作用略逊于对乙酰氨基酚，镇痛抗炎作用优于对乙酰氨基酚。布洛芬没有肝毒性，但是增加心血管事件风险，严重心血管病、肾功能不全、消化道溃疡患者禁用。6个月以上的患儿可以服用。成人最大剂量1.2g/天。市场上有布洛芬缓释胶囊（0.3g/粒）和普通布洛芬片（0.1/片、0.2g/片），缓释胶囊作用温和持久，主要用于镇痛，一般12小时服用一次，普通片剂间隔6—8小时服用，一日不超过4次。

【吲哚美辛】吲哚美辛虽有强大的抗

炎、镇痛和解热作用，因不良反应发生率较高且重，故不作为日常解热镇痛药应用。临床常用于抗风湿及镇痛治疗。还要注意的，吲哚美辛退热容易大量出汗，需及时补充水分，防止脱水。严重心血管病、肾功能不全、消化道溃疡患者禁用，阿司匹林过敏者也禁用。

【阿司匹林】这是最古老的非甾体抗炎药，它的作用剂量有关，大剂量（单次300mg及以上）具有解热、镇痛、抗炎等作用，小剂量（100mg及以下）有抗血小板聚集作用，用于预防心血管疾病高危人群的血栓形成。常用的阿司匹林肠溶片（25mg/片，100mg/片），用于抗血栓治疗，是达不到解热作用的。阿司匹林普通片剂、泡腾片（0.3g/片，0.5g/片）用于退热，每次服用0.3g，一天三次，必要时4小时服用一次。值得注意的是，阿司匹林属于酸性药物，对胃肠道有较大刺激，尤其是大剂量服用，因此已不作为日常解热药物使用。服用阿司匹林期间要注意观察大便颜色，如果出现黑亮柏油色，需立即停止使用，可能有出血风险，要及时就医。哮喘患者服用阿司匹林容易导致过敏反应，诱发哮喘，尽量避免选用。

# 感染新冠后全身疼痛怎么办？

■本报记者 李晨琰

不少人感染新冠后会出现疼痛的问题，包括头痛、嗓子痛、全身肌肉酸痛、关节痛、背痛、腰痛、神经痛等各种不同的疼痛表现。感染后全身疼痛，该怎么办？上海市第十人民医院疼痛科主治医师王纪鹰表示，可以适当用药，且用对药物很重要。此外，任何解热镇痛药物不可联合使用，否则会造成不良反应。

## 绝大多数疼痛会随着病情缓解而好转

有研究报道提示，广泛的肌痛（32.96%）、头痛（27.47%）和腰痛（22.53%）是与新冠病毒相关的最常见的疼痛症状。值得庆幸的是，绝大多数疼痛会随着病情缓解而好转。

王纪鹰介绍，通常来说，引起疼痛的原因大致有三种：

一种情况是，当病毒被免疫系统识别后，释放出前列腺素等致热因子，前列腺素

不仅与发热有关，还会导致疼痛，过量的前列腺素分泌会导致肌肉频繁收缩，引发疼痛。前列腺素还会增加人体对疼痛的敏感性，放大疼痛效应。

还有一种情况是，机体在发热状态下耗氧量是增加的，体温每升高1℃，人体基础代谢就会增加10%—12.5%，与此同时，耗氧量也随之增加，机体更容易处于缺氧状态，从而导致乳酸堆积，引起肌肉酸痛。

第三，新冠病毒有一定嗜神经性，容易结合神经组织，对神经有一定损害，所以也会引起神经痛。

## 不同类型疼痛需使用不同类型药物

“如果感染后出现疼痛难忍的情况，患者可以适当服用一些解热镇痛药物。”王纪鹰说，解热镇痛药物专业名称为“非甾体抗炎药”，是指不含激素“甾体”结构的一类药物，其机制是通过抑制前列腺素的合成，从源头掐住导致发热和疼痛的关键因素。市面上，退热药有些是以单药存在，如

布洛芬、洛索洛芬钠、双氯芬酸钠等；有些则是以复方药存在，如日夜百服宁、酚麻美敏片、酚氨咖敏片等。

从剂型分类可分为三种，即口服药、肛门栓剂和肌内注射剂（退热针），其中以口服药居多。但不管如何，主要有效成分均是非甾体抗炎药。

就不同类型的疼痛，王纪鹰给出的用药指导是：针对成年人和儿童的发热联合疼痛症状，首选对乙酰氨基酚或布洛芬；针对单独出现的头痛、肌肉疼痛、关节痛、腰痛症状，可选择塞来昔布、洛索洛芬钠和双氯芬酸钠等；针对神经痛，如针刺样疼痛、火烧样疼痛、刀割样疼痛或者跳痛等，建议首选普瑞巴林或者加巴喷丁，必要时联合解热镇痛药物。

## 任何解热镇痛药物不可联合使用

要提醒的是，任何解热镇痛药物都有导致消化道溃疡的风险，对于高龄、联合使用抗血小板/抗凝药物、既往有胃肠道溃疡病史或高风险人群，如需要使用必须在医生指

导下用药。

“正是因为解热镇痛药物的消化道损伤作用，所以任何解热镇痛药物不可联合使用。”王纪鹰说。

目前，市售对乙酰氨基酚存在多种规格及剂型，使用缓释片时不建议掰开或研碎服用，否则可能导致退热止痛效果不持久。因其他复方感冒药中可能含有对乙酰氨基酚成分，联合用药时需注意，对乙酰氨基酚每日总剂量不宜超过2克。

中、重度肾功能不全者或联合使用其他对肝肾功能有损伤的药物时，需在医师指导下调整药物剂量，定期监测肝肾功能水平；警惕加重肝肾功能不全，当出现恶心、皮肤黄染、尿量减少时需及时就医。

儿童使用解热镇痛药物时应遵医嘱或按照说明书中的给药剂量及时间间隔，一般情况下，当一种药物可以控制患儿体温时，不建议单日内交替使用对乙酰氨基酚及布洛芬，否则会因给药剂量错误造成用药过量的风险。

（本栏目由本报与市科委、市卫健委合作推出）

# 专业与温度并存，上海中小学开启线上教学3.0

■本报记者 张鹏

本周开始，沪上中小学除初三、高三年级外，全部调整为线上教学，幼儿园停止幼儿入园。开启3.0版的线上教学，申城各个中小学从容应对，不少一线老师动足脑筋，让线上授课更趣味性和专业性。记者了解到，对于仍在坚持线下授课的初三、高三等年级，除了做好学生的健康管理外，部分学校还为学生准备了红糖姜茶，为有需要的学生开展心理辅导。

## 校长进直播间“潜水”听课，教师在线教学更自信

自然老师演示了一个有趣的小实验后，不少学生也来到家里的水池边，一边动手做实验，一边跟随老师的讲述，一起思考小实验蕴藏的科学原理；音乐老师在线上教学时，用的乐器就是自家的碗盆筷，餐具竟然可以演奏美妙的乐曲……这两天，宝山区月浦新村第三小学的学生尽管是与教师隔屏相见，但在课堂上的学习氛围十足。

线上学习的学习效果如何保证？月浦新村第三

小学党支部书记、校长吴佩芳两天来一直在“潜水”听课，随机到各班级的直播课“旁听”，观察线上授课效果。“听直播课就像线下推门听课，可了解学生参与课堂的情况，包括设备的运行情况。遇到问题或困难，也可以针对一些共性问题，进一步协调。”

随着期末临近，在不进行纸笔测试的情况下，吴佩芳和老师们正在讨论、制定期末分项评价的方案。“我们希望给学生做一些学业分项评价，既考察日常作业的完成情况、书写情况，也包括线上参与课堂的情况以及在学业上一些小小的技能掌握情况等，让学生从多维评价中感受到自己的进步和成长。”

## 发挥教育数字化优势，同侪课堂保障教学进度

在全市大部分中小学生学习线上教学同时，高三和初三的学子以及毕业班年级的任教老师们眼下仍在校园里。为了保障师生们的健康和安全，求真中学将初三年级的各个班级，分散到教学楼的不同楼层。

如果初三教师也“中招”新冠，要居家隔离怎么

办？校长陈明宏介绍，这种情况确实存在，学校也有预案。面对疫情，学校大量使用同侪课堂，推动线上线下融合、跨班融合。

## 高质量完成“双线”教学，关爱学生学业和心理健康

线上教学启动后，浦东新区教育局要求，初三、高三到校的教师，在每日到校前进行健康自查、测体温，发现有发热、咽痛、全身乏力等症状，出现核酸或抗原检测阳性等情况，要暂缓返校。

在浦东新区，初三、高三年段的教师既要关心好正常到校上课的学生，还要照顾到居家学习的学生。显然，“双线”教学要付出双倍的时间和精力，老师要把两端的学生都平衡好。尤其是高三教师，面对下个学期即将到来的春考，不少学生和家长的焦虑情绪，更需要教师温暖鼓励、一同去化解。

在海滨第二中学，学校征求毕业班家长意见后，进一步完善了线上教学日志。在日常工作中，班主任努力做到“线上线下”不缺位，学校也把关心身体不适的学生、教师及教师家人作为当前的一项重要工作，及时帮扶送温暖。

## 在应对挑战中呈现更好的上海

（上接第一版）11月底，英威达在沪投资逾10亿美元建设的尼龙化工基地正式落成，作为这家全球化工巨头有史以来最大投资项目，该基地从2020年疫情之初奠基到现在如期建成，充分表明了上海完全有能力将之前在制造业领域集聚的发展势头，按计划释放。事实上，2018年至今，上海制造业投资年均增幅约为15%，去年仍保持在10%以上，这些投资将在未来成为高质量发展发展的新引擎。

## 逆势为未来布局

在稳住若干支柱产业、释放“压舱石效应”的同时，上海经济也在不断累积和释放新动能。这让我们有理由在未来很长一段时间，继续抱有积极的期待。

几周前，上海以一场高规格的全球“数商”大会，向海内外展现了自己领风气之先、推动数字经济发展的决心；就在那时，挂牌整整一周年的全国首个数据交易所——上海数据交易所也亮出了自己的成绩单：受疫情影响，虽然上海数交所规模的数据交易直到7月才开始启动，但是，之后短短几个月中，其数据交易额以几何级数增长，本月的月成交额有望冲击5000万元，是7月份的100倍以上，从而推动上海数交所半年交易额挑战亿元大关。

数据是数字经济时代极为关键的生产要素，上海数交所的起飞，折射出上海在数字经济新赛道方面的地位和潜力。今年前9个月，作为数字经济的核心板块，上海的信息传输、软件和信息技术服务业营收增幅达到8.7%，其中，9月份的增幅更是超过25%。

不惧一时的低谷，坚决为明天播撒希望。今年，上海在走出疫情冲击、开启经济恢复和重振之后，迅速着手发布政策，为未来发展开展大刀阔斧的布局。一方面，聚焦数字经济、绿色低碳、智能终端等新赛道，上海多部门联手制订出台了相关行动方案，要在2025年形成1.5万亿元的产业规模；另一方面，上海还面向未来10到15年，以更具有前瞻性的眼光，对未来健康、未来智能、未来能源、未来空间、未来材料等若干“未来产业”发展作出部署，希望能在届时打造出领跑全球的前沿产业集群。这些方案的落地，正在吸引全球业界的关注，势必会给未来不断提供新的极具爆发力的增长点。

## 上下同心奋斗

对上海经济未来的正面预期，还有一个重要理由，就是人的努力。从国家和本市有关方面持续精准施策，到千千万万市场主体铆足劲“抢回失去的时间”，这种上下齐心、激情干事的火热氛围，足以让更多人对未来投下信任票。

## 上下同心奋斗

对上海经济未来的正面预期，还有一个重要理由，就是人的努力。从国家和本市有关方面持续精准施策，到千千万万市场主体铆足劲“抢回失去的时间”，这种上下齐心、激情干事的火热氛围，足以让更多人对未来投下信任票。

## “共享药盒”转起来，“家门口”缓解用药之急

（上接第一版）即便如此，当她看到群内一位老人紧急求药的信息后，依然热心出手。

“我家有药，可以临时拿来应急。”此时是上午9点多，她刚洗完房。想到屏幕另一端的老人等得心焦，路士静立刻联系自己母亲尽快外出药品。担心居民取药有风险，居委会社工担纲“送药大蓝”，确保药品流转全程无接触。

## 分布式互助，让“共享药盒”安全运转

“小路医生”的暖心之举，令乐业二村党总支书记许英动容，也引发了她的思考。

“是否有可能在小区建起常态化的‘社区共享药盒’，有紧急用药需求的居民可随到随取？”许英的想法，得到了楼组长和志愿者的认同。

这两天，乐业二村居委会门口摆出一个标记着

“共享药盒”的纸盒。与之同步，各楼群纷纷发布通知，“家中有多余药品的居民，希望能献一份爱心，将药品留给最需要的人”。最初，许英心里有些打鼓，各类感冒药最近紧缺，是否有居民愿意分享。没想到，通知一发，电话络绎不绝。出于安全考虑，许英与社工们商定了一套取送药流程。譬如，登记取送药居民的电话、住址、领取药品名称；药品需经二次消杀，并静置一段时间等。“详细登记信息，既是记录社区善意，也方便药品追溯，让‘共享药盒’更安全运转。”

“共享药盒”运转两天后，收储的药品数量、种类超预期。这类社区级的药物互助与中转平台十分重要，扎根社区多年的社会组织大鱼营造创始人何嘉建议，还可进一步梳理供需清单，让爱心居民“照单供药”。同时，取送药时也可考虑采取分布式互助模式，减少感染风险。譬如，居民先在楼组、微网格中尝试解决用药之急，在社区内形成药品流转的分级网络。

## 保持经济恢复良好势头力争更好结果

（上接第一版）要服务和参加好市“两会”，按时保质完成各项准备工作。要特别强化财经纪律，严守八项规定精神，厉行节约、勤俭办事，把“真金白银”用在推动发展、改善民生上。

市领导吴清、张为、宗明、刘多等出席。市政府秘书长马春雷作《政府工作报告》起草情况的说明，市发展改革委、市经信委、市商务委、市人社局、市住建委、市卫健委作交流发言。