图/视觉中国

连续几周来，在新冠阳性病例激增背景下，官方提倡轻症患者居家进行自我健康监测，“非必要不去医院”。人们的日常聊天也从“你阳了吗？”变成“你抢到药了吗？”人们的囤药清单中，布洛芬、泰诺、连花清瘟等解热镇痛药之后，维生素C和泡腾片也位居前列。

上海复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏指出，面对新冠病毒，人体免疫力是最好的武器。日前，在华山感染公众号最新发布的文章《保护家人，走出疫情》中，张文宏团队直言，“就免疫功能正常的人来讲，有谁感冒发烧了会满世界找核酸亭呢？无非是找点退烧药吃，睡一觉，多喝点水，吃点维生素C也就扛过去了。”

中国工程院院士钟南山、首都医科大学附属北京朝阳医院副院长童朝晖等知名专家也曾对公众建议，感染新冠后可多补充维生素C，以增加机体的防御能力，抗击病毒。

但维生素C能否预防和治疗新冠一直存在争议。多位专家建议，公众在感染期间可适量服用维C，每日不超过200毫克，一定不要过量。“补充维生素C，最好还是从富含维C的水果、蔬菜中获得，对药物或营养品，能少吃就少吃。”中日友好医院一位呼吸与危重症医学科医生对《中国新闻周刊》解释说。

维生素C不能预防新冠

维生素C是人体必需的一种营养素，其本质是一种抗氧化剂。科学研究表明，维C会参与到人体免疫蛋白的合成中，通过促进白细胞和吞噬细胞的活性，调节机体的免疫反应。对人们日常维C的摄入量，欧盟建议男性为平均90 毫克/天，女性为80 毫克/天，以维持成人正常的血浆水平并预防坏血病。瑞士一个专家小组2020年建议，对65岁以上老年人，患感冒或体内被病毒入侵后，每日应补充200 毫克维C。

华中科技大学同济医学院附属同济医院感染科副主任医师郭威对《中国新闻周刊》指出，对新冠感染者而言，维C更像一个安慰剂，它虽然可以在一定程度上增强人体的免疫力，但无法在短期内“把免疫力增强到足以抵挡新冠感染的程度”，也就是说，维C既不能预防新冠，也不能杀灭病毒，因此不能替代对症治疗的药物。

他提醒公众，感染后一定不能盲目大量服用维C，因为它是酸性成分，大量摄入后可能会破坏体内的酸碱平衡。另外要尽可能通过新鲜水果和蔬菜来补充维C。“总之，可以适当补一点，但没必要大量吃维C。”

一位安徽三甲医院的感染科医生也对《中国新闻周刊》表示，不建议为了预防新冠而每天吃维C，很多研究表明，维C对预防新冠效果“很有限”。人体被病毒感染后，产生症状后适度补充维C，可能会缩短病程，缓解症状严重程度，利于尽快从感染中恢复。“有一定的药物辅助功能。”

早在新冠大流行之初，多地政府就将维生素C列为一种预防药物。2020年1月22日，上海市卫健委最先明确对上海各医疗机构发布通知，建议临床应用时把维C列为预防新冠肺炎药品；1月26日，杭州疫情防控指挥部发布《给全体市民的10条建议》，呼吁人们“适当补充维C”。此后，山东等地的卫生部门也相继把维生素C列为预防新冠肺炎的营养补充剂。

但对于维C是否可以防治感冒或呼吸道感染，科学界一直存在较大争议。几位意大利学者统计了2020年1月至2021年2月期间发表的所有关于“维C预防或治疗新冠”的研究，结果表明：没有证据显示补充维C可以预防新冠，尽管一些临床观察报告称，接受维C治疗的新冠患者的治疗状况有所改善，比如症状持续时间缩短，但对照研究的可用数据很少且有很大不确定性，且试验中没有产生一致的效果。综合来看，目前证据不足以得出结论：补充维C对预防和治疗新冠有益，还需要更大规模的高质量研究。

不过，郭威介绍，急诊室在救治新冠危重症患者时，经常会给病人静脉注射维C。维C在此时可以发挥两方面作用，一是增强血管的稳定性，因为病人感染后产生的炎症会导致体内大量毛细血管破裂、渗出；二是有一定护肝作用，注射维C后可以减少肝细胞和其他机体细胞损伤。“但这样做之后效果有多好，并没有很客观的循证医学证据支撑，只能说大家都这样习惯用，而且它还相当安全，没有副作用。”

2020年2月，武汉大学中南医院重症医学科主任彭志勇对媒体透露，其团队正在进行“大剂量维C”治疗新冠的临床试验。他说，不管是过去非典、中东呼吸综合征，还是现在的新冠，患者致死主要原因都是急性呼吸窘迫症，以及其他多器官功能衰竭导致的并发症。当病毒导致氧化应激增加，患者出现急性呼吸窘迫症等多器官功能衰竭后，维C等抗氧化剂可以发挥积极的作用。

彭志勇团队相关研究成果2021年1月发表于《重症监护年鉴》期刊上。论文指出，危重症患者普遍存在“维生素C缺乏症”，约40%的患者严重缺乏。试验为患有严重急性呼吸系统综合症的新冠患者注射高剂量维C，每日24克，发现对重症有潜在的改善信号。但因为湖北省早期疫情很快被控制住，因此该研究样本很小，最终只招募了56名重症患者。

郭威解释，这种治疗手段并不是为了在短期内提高患者免疫力，主要用于救治新冠危重症患者，一般都是大剂量，单日可达到12~24克，“比日常需要摄入的量要大得多，而多数轻症患者如果想在家里补充维C，每天100~200毫克也就够了，过量反而可能会有副作用。”

多位专家提醒，不能过分夸大维生素C的效果，尤其对未感染新冠的人，没必要为了预防而吃大量维C，只要保证满足日常膳食推荐量即可。

退热药和感冒药不能联合使用

“维C神话”背后，是人们感染新冠后的焦虑和无助。同样的心理还会导致人们在发现自己发烧、疼痛后“加码使用”多种药物。专家指出，这是一种错误观念，很多药物不能联用、混用、多用，人们必须要对此警惕，否则可能会造成比新冠更严重的后果。

感染新冠后，如何合理科学用药？

郭威指出，目前主要解热镇痛类药物有两类，一类是单纯退热药，比如布洛芬、对乙酰氨基酚这类，另一类是感冒药，比如常用的泰诺、白加黑，大多为复方制剂，其中的主要成分也包括对乙酰氨基酚。他提醒，这两类药物一定不能联合使用，否则相当于把“对乙酰氨基酚的剂量加大了”，可能会导致肝损伤、甚至肝衰竭。

他建议，选用药物之前一定要仔细审查成分表，如果有发热症状，退热药、感冒药“一定只能选择一种”，禁忌联合使用、重复用药，“更不能吃了一种后觉得发热降不下来就不停换药”。

12月8日召开的国务院联防联控机制新闻发布会上，北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强也建议，如果感染新冠后出现发热、咳嗽等症状，可以对症用药，但是无须囤药或大量购买药物。尤其需要注意的是，很多镇痛药虽然药名不同，但成分相同，不能混合服用，只用一种即可。如果用多了、吃多了，可能造成不良反应。

王贵强还提示，不要滥用药物，各种药物也有副作用，相互作用可能增加药物的不良反应。“尤其是抗菌药物不能随便用，例如抗生素本身很容易出现继发的菌群失调、继发感染等问题，所以抗菌药物要严格控制使用。”

目前最“火爆”的两款退热药中，我们应该选择布洛芬还是对乙酰氨基酚？

郭威说，对多数成年人而言，这两款药都有很好的效果，但相对而言，对乙酰氨基酚对孕妇和儿童更安全，因为其副作用更小，儿童还可以使用用双氯芬酸钠这类药物。但需要注意的一点是，无论布洛芬还是对乙酰氨基酚，有胃病史，特别是胃溃疡的人群都要慎用，因为这类药物可能会破坏胃粘膜、导致消化道出血。“我们在临床上使用退热镇痛药时，都会注意患者有没有合并胃病，对他们会非常慎重地使用，因为已经看到有一些人大量服用这类药物后出现了排黑便的情况，这就说明消化道出血了。”

另外，有脑血管基础病、糖尿病、心脏病、肿瘤等多种合并疾病的患者，在选择这两款药物时有何禁忌？

北京朝阳医院神经外科主任医师汪阳接受采访时指出，脑血管病人一般会吃阿司匹林或华法林等药物，这两种药物和布洛芬有协同作用，会增加出血风险，所以这些病人尽量选用对乙酰氨基酚，减少不良作用。糖尿病病人也优先选择对乙酰氨基酚。但如果手边只有布洛芬的话，建议和平时的药物间隔2小时再吃。心脏病患者，特别是严重心功能不全、心衰病人，不建议吃布洛芬，也主张选择对乙酰氨基酚。

郭威还强调，老人在服用辉瑞Paxlovid这类抗病毒口服药时，务必要慎重。Paxlovid其中有一种成分和很多药物都会发生相互作用，因此在服用这款药物时尽量不要同时服用其他药。一些有高血压、心脏病的老人在服用抗病毒药物时有较大风险，必须在医生的指导下进行。

另外，多位专家建议，退烧药也不可过多服用，间隔用药一般是4~6个小时，一天不超过4次，否则也会导致脏器受损。而且，体温降下来后应立即停药，退热药使用一般不应超过3天，若症状仍未缓解，建议及时到医院就诊。总体而言，应坚持“非必要不吃药”的原则。

郭威解释，人体感染病毒后会发热，是因为机体的免疫反应被动员起来，去抵抗杀灭病毒，因此如果发热温度不太高时就通过药物将体温强制降低，可能有损于整个人体的免疫系统发挥作用，“因为机体总要面对这个病毒”。之所以高烧建议服药，是因为温度过高后会造成体内细胞损伤，因此当发热超过38.5℃之后，一般建议服药。

“如果体温38.5℃以下，临床上不建议大家服药退烧，可通过冰敷等物理方式降温，比如在颈动脉血管附近用毛巾包裹一些冰块降温，另外一定要多喝水。”郭威说。

除布洛芬、对乙酰氨基酚等常用西药外，另一种很多医院都已缺货的药物就是连花清瘟。感染新冠后，中西药能否混用？

中国工程院院士、天津中医药大学名誉校长张伯礼给出建议，西药退烧药与中药感冒药尽量不要同服，如服用连花清瘟、金花清感、宣肺败毒颗粒等有退热功效的中成药，就不再联合服用布洛芬或对乙酰氨基酚了。其他中药西药如服用也应间隔1小时，避免互相影响。郭威也指出，很多中成药含有西药成分，建议不要和解热镇痛类西药混合使用。

多位专家强调，新冠居家治疗，最重要的是对症，高烧不退用退热药，如果咽痛或咳嗽，可以使用一些止咳祛痰药物，使用时一定要看好说明书，按规定剂量服用。

郭威说，有患者反应感染后咽喉“像刀割一样”，出现症状后不要太过担心，可以服用西瓜霜、金嗓子喉宝等各类咽喉含片，减轻局部炎症即可，尽量不要再去吃药。如果咳嗽有痰，可以对症吃一些祛痰的药物，但应尽量避免中枢性镇咳药，如右美沙芬等，这类药物的机理是通过抑制中枢神经，不让人咳，但咳嗽其实是人体自身的保护机制在发挥作用，通过咳痰把炎症物质排出体内。“建议可以吃一些非中枢类止咳药物，如桉柠蒎肠溶胶囊，也可以喝一些川贝枇杷膏。”

居家治疗期间，出现哪些症状后需要及时就医？

郭威指出，第一、最重要的一个信号是连续三天高烧在38.5℃以上，或服用退烧药两三个小时候立刻出现反弹，这说明感染的病毒载量较大，且药物无法对人体发挥作用，“一般而言，连续三四天发烧38.5℃以上的情况相对少见。”第二、患者感到气促和憋闷，出现呼吸困难时要立刻就医。第三、有基础病的老人在感染新冠后，基础病症状难以控制，如血糖维持高位，高血压控制不住时，建议及时就医。

第四、孕妇出现腹痛出血、胎动减少等症状，儿童持续两三天食欲不振、出现烦躁吵闹等现象。“理论上儿童感染新冠后的症状很轻，虽然也会发烧，但一般很快就会恢复，因此如果儿童持续出现不适症状，就要及时就医。”

前述安徽三甲医院的感染科医生也提醒，年龄越小的儿童，越要特别注意他的情绪变化。“临床发现，很多小孩感染后最开始只是咽痛，后来扁桃体肿大，甚至水肿，这种情况最后可能会导致呼吸困难乃至窒息死亡，尤其是还不会说话的小孩，症状的变化会非常快，必须格外警惕。”

作者：霍思伊