

转阴后一直咳嗽、嗅觉 味觉下降,怎么办?

很多新冠病毒感染者在转阴后出现了嗅觉味觉下降、一直咳嗽的症状,如何缓解这些不适?在恢复期怎样做好健康管理?实用贴士一起了解。

很多新冠病毒感染者在转阴后出现了嗅觉味觉下降、一直咳嗽的症状,如何缓解这些不适?在恢复期怎样做好健康管理?实用贴士一起了解。

转阴后一直咳嗽怎么办?

“人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤,即气道黏膜上皮受损之后,黏膜下的神经暴露出来就很容易对外界刺激出现敏感,比如说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。”

对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看,总的恢复时间大概需要2至4周,有一个自然的恢复过程。”

——中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君

恢复期建议

- 轻微的咳嗽症状无需治疗
- 尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境
- 既要避免过于劳累,也要避免过于安逸或者少活动,适当的运动对恢复是有好处的
- 尽量不要吃生冷食物
- 外出时要注意保暖
- 如果因咳嗽导致不适,可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上,适当配合一些饮食疗法,比如食用梨汤、百合、藕等

若咳嗽严重,影响日常工作或睡眠,或持续3周以上,建议到医院就诊

重点提示

- 吸烟患者建议戒烟
- 高血压患者需要检查使用的降压药中是否有药名含有“普利”的药,这是一种血管紧张素转化酶抑制剂,可能导致咳嗽症状加重
- 既往有呼吸疾病的患者,如哮喘、慢阻肺和肺纤维化等,需要向医生了解治疗方案是否需要调整
- 有心肺疾病基础的患者需要自备指氧仪,动态了解血氧饱和度的变化

转阴后嗅觉味觉下降怎么办?

如果出现嗅觉或味觉下降,建议进行以下尝试:

- 每天刷牙两次,确保口腔卫生
- 进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香或桉树,一天两次,每次20秒
- 试着在食物中添加香草和香料,比如柠檬汁和新鲜的香草
- 大多数嗅觉味觉下降,会在新冠病毒感染后一个月内恢复

内容来源于北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》、新华社稿件
健康科普,仅供参考,病情复杂危重者请及时就医。

医保谈判5日再开启 多种救命药首次“开谈”



2022年国家医保现场谈判1月5日开启。本次医保谈判将有多款肿瘤高值新药、罕见病新药等首次“开谈”。在价格方面,安信证券分析师马帅分析,按照现行简易续约规则,创新药新增适应症后价格降幅或将在44%以内,与重新谈判可能的50%~60%平均降幅相比,其降幅有所收窄。

多款重磅肿瘤药、罕见病药参与角逐

根据通过“国谈”初审的药品名单,本次“灵魂砍价”将涉及343个品种,目录内原有品种145个,目录外新进品种198个。其中首款国产双抗、治疗年费上百万的国产CAR-T、罕见病Castleman病“救命药”等多款重磅新药首次“开谈”。

作为首个国产双抗、全球第一个获批上市的基于PD-1的双特异性抗体,康方生物的卡度尼利单抗备受关注。据国家药监局消息,卡度尼利单抗于2022年6月29日在我国获批上市,用于既往接受过含铂化疗治疗失败的复发或转移性宫颈癌患者。目前该药的价格为13220元/125毫克/瓶,除积极筹备此次医保谈判之外,据康方生物透露,“康方生物正在积极参与国家和地方各类的医疗保障体系,并采取患者救助方案,年治疗费用不高于19.8万元人民币。”

除卡度尼利单抗外,记者据国家医保局及各大药企公开消息梳理,PD-1/PD-L1类药物方面,还有6个国产药物参与本次谈判,分别是已在医保中的恒瑞医药、百济神州、信达生物、君实生物等4家的PD-1单抗新增适应症谈判,而复宏汉霖PD-1单抗、康宁杰瑞/思路迪/先声药业PD-L1单抗等三款产品均为首次参与医保谈判。

在罕见病药物领域,记者梳理发现,初审目录中,罕见病药物共19个,病种覆盖范围进一步扩大。除脊髓性肌萎缩症(SMA)口服药物利司扑兰口服溶液用散之外,首款Castleman病治疗药物司妥昔单抗、防遗传性血管性水肿的拉那利尤单抗注射液、1型戈谢病治疗药物注射用维拉昔酶a等罕见病高值药均在其中。

在2021年医保谈判中,脊髓性肌萎缩症(SMA)治疗药物诺西那生钠注射液从70万/针降至3.3万/针,“灵魂砍价”使得罕见病SMA受到广泛关注的同时,也被看作是医保谈判高值罕见病药物“零”的突破。而罕见病药物是否会延续“灵魂砍价”的谈判路线,是这次医保谈判最大的悬念之一。

值得注意的是,“天价抗癌药”CAR-T瑞基奥仑赛注射液也首次出现在了本次国谈“初审名单”中。瑞基奥仑赛注射液于2021年9月3日获批上市,是中国第2款CAR-T产品,定价为129万/支,用于治疗经过二线或以上系统性治疗后成人患者的复发或难治性大B细胞淋巴瘤与治疗经过二线或以上系统性治疗的成人难治性或24个月内复发的滤泡性淋巴瘤。

预计价格总体调整幅度或相对温和

记者根据此前历年谈判情况梳理发现,2018年-2021年间,医保谈判药品价格平均降幅约为50%-60%左右。

多家券商研报均认为,此次医保目录准入谈判总体上创新药价格调整幅度应该会比较温和,在“保基本”基础上对“促创新”给予更大力度的支持,在此基础上,创新价值大、临床效果优、具有成本优势的大型药企有望在激烈的谈判中取得优势,充分分享医保基金红利。

谭琪欣 来源:人民日报健康客户端