

## 振興醫院院長魏崢也確診輕症！喉嚨痛到喝不了水，推 8 食物更好吞

新聞中心洪辰竺 2022-05-17 | 瀏覽數 492,121



【早安健康 / 洪辰竺報導】國際知名心臟外科權威魏崢醫師傳出感染 Omicron 輕症，於 5/15 日 PCR 結果出爐為確診，魏崢醫師表示雖是輕症，但有時候也感到非常不舒服，自己的症狀包含喉嚨發炎、喉嚨痛到喝不了水，還一度發燒到 38.5 度。

據媒體報導，心繫員工的魏崢院長發簡訊給全院員工，除了說明病情之外，也提供染疫後需注意事項主要分為 3 大重點，並推薦 8 種飲食和 3 種藥物建議，以供確診的醫護同仁參考。

## 1. 飲水量保持充足，

### 幫助化痰

首先，魏崢醫師表示，染疫後要補充充足水分才能幫助化痰，若喝清水容易噎到的話，可以用木瓜牛奶、豆花代替，吞服藥物亦然。

高敏敏營養師曾撰文指出，確診新冠肺炎後，各種不適症狀如喉嚨痛、流鼻涕、發燒及盜汗等，都會加速身體水分流失，容易造成缺水，甚至脫水的情況，此時確保水分攝取充足，可以避免症狀加劇。建議喝水時，以「小口少量、多次喝水」為原則；另外，在攝取水量方面，則建議在一小時內飲水量不要超過 1000c.c.，每次飲水量不超過 300c.c.。

## 2. 準備退燒、消炎、止咳藥物

至於藥物使用方面，魏崢醫師特別提到 3 類藥物，分別為退燒止痛藥物普拿疼（院內稱 Depyritin（得百利寧））、非固醇類抗發炎劑希樂葆（Celebrex），以及常見甘草止咳水（Brown mixture）。

魏崢院長補充，其中 Depyritin 不具消炎效果，若出現發燒症狀，服用時建議每天不要超過 5 顆；而喉嚨痛時服用 Celebrex 效果較好，但每天不需要超過兩顆。其中，Celebrex 和 Brown mixture 為處方藥，須醫師開立處方，民眾不應自行使用。

### 3. 選擇不刺激、易下嚥食物及好油，充分補充營養

魏崢醫師自己感染的症狀中，也包含喉嚨發炎、痛到喝不了水，但染疫患者的營養補充，也是在康復過程中重要的一環。因此魏崢醫師建議，可以食用

不刺激又容易下嚥的食物，如木瓜牛奶（少糖）、原味優格、豆花、布丁、蒸蛋（不要太鹹）、白煮蛋蛋白、橄欖油或苦茶油。

衛福部南投醫院營養師黃淑敏曾受訪表示，多數患者無明顯症狀或症狀輕微，可能會出現鼻塞、咳嗽、流鼻水等症狀，有人還會喉嚨疼痛難耐，痛到無法進食，若出現喉嚨疼痛，難以進食，建議可多吃清涼且軟質的食物，只要將食物煮軟，放涼再吃，可避免過燙刺激喉嚨。建議可依照全穀雜糧、魚肉蛋肉類、蔬菜類、水果、油脂與堅果種子類、乳品類等 6 大類食物，將食物煮軟，待食物稍微涼了再吃。

聯安診所鄭乃源院長也曾受訪指出，維持良好腸道健康在防疫期間十分關鍵，而腸道菌相與食物大類息息相關，多吃蔬果、補充腸道好菌來提供身體能量來源，除了鼓勵民眾可吃「泡菜、酸菜」等發酵品，也可多攝取發酵乳品，如：無糖優格、優酪乳；並減少紅肉、糖類、飽和脂肪的攝取。

另外，攝取好油，如橄欖油（Omega3）、苦茶油（Omega9）建議 Omega6: Omega3 比例為 1:1-1:4，但也不需過量攝取 Omega3，每天大概 1-2 克就已足夠。