

“阳”了怎么办？
居家可以做些啥？

东方医院感染科医生解答七大疑问

晨报记者 潘 文

如何自己判断是不是感染新冠病毒了?“阳”了适合居家康复吗?哪些情况需要去医院就诊?……结合市民的常见疑问,上海市东方医院感染科医生进行了解答。

问 我中招了吗?

答:建议家中备一些新冠抗原检测试剂用于居家自测,经过3年的训练,相信大家都已经很熟练了。

问 我“阳”了,适合居家康复吗?

答:如果你是没有严重基础疾病的无症状或者轻型病例,家中又具备自我隔离条件,那么完全可以在家中进行自我隔离和健康观察,熟悉放松、温馨舒适的环境也更有利于康复。等到症状消失、抗原阴转,根据有关规定检测核酸阴转后可以恢复日常工作和生活。

但是,高危人群不建议如此。

问 我“阳”了,我是高危人群吗?

答:满足两个条件的人群可归为低风险人群:一是年龄小于80岁,二是无基础疾病,或者基础疾病稳定且全程接种疫苗。

高危人群主要包括高龄老人(80岁以上);肥胖症人群(BMI大于35);合并糖尿病、严重高血压、慢性呼吸道疾病、肾功能不全正在接受透析的人群;肿瘤晚期患者,尤其是需要规律放化疗的患者;自身免疫力系统有缺陷的人群。

如果你是高风险人群,又有高热等症状,建议还是前往医院进一步就诊评估。

问 在家需要监测什么,何时需要去医院?

答:居家者可以监测症状、体温、脉搏和氧饱和度。持续高热(大于39℃)超过3天需及时就医。

发热时通常会伴有心率增快,一般体温每上升1℃,心率会增快15-20次/分,因此发热时出现心率或者脉搏增快是人体正常的代偿表现,但如果伴随心悸、心慌、胸痛或者心律不齐等,需要就医。

氧饱和度的监测需要借助于指夹式脉氧仪,可以网购一个到家,氧饱和度下降至

95%以下,也需及时前往医院。

如果发热后出现的症状越来越多,且在逐渐加重,如出现明显呼吸困难、持续不能缓解的胸痛、甚至意识障碍时,也需及时就医。

问 可以自行服用药物吗?

答:病毒感染大部分是有自限性的,也就是会自己好的,所以无基础疾病的年轻人在家好好休息、加强营养支持后一周左右可以自行恢复,可以不用药。

如果症状明显,可以用对症的药物缓解,比如发热可以服用退热药,咳嗽可以用镇咳药,但是一般同类药建议选用一种即可,参照说明书的剂量服用,避免不当使用出现不良反应及副作用。没有把握时可以线上咨询医生。

问 我“阳”了,很慌,搞不清这些怎么办?

答:上海市多家医院的发热门诊已经陆续开通了发热门诊电话热线及发热门诊互联网门诊,大家如有需要可以咨询或者在线联系。

问 我没“阳”,但是发热了,怎么办?

答:没“阳”但有流感样症状的人群需要警惕流感,今冬申城甲流也在流行中,大家可以根据需要备用流感抗原检测试剂。

防护方面,流感的传染性低于新冠但仍需重视,有同住者特别是老、幼时,需要注意适当保持距离,家中注意通风,勤洗手,同居室时佩戴戴口罩。

另外流感现在是有针对性的抗病毒药物的,如果大家检测流感抗原阳性也可以在医院发热门诊互联网上就诊,配取抗流感病毒药物。

喉咙痛是不是得新冠了?
上海市第六人民医院呼吸科专家答疑

晨报记者 陈里予

“喉咙痛了,身边又有人中招了,我是不是感染新冠了?”天气转冷后,鼻塞、流涕、咳嗽、咽痛的市民多了起来,很多人紧张是否感染了新冠病毒。

上海市第六人民医院呼吸科副主任医师师边巍指出,虽然新冠病毒感染需要警惕,但是还有其他很多原因会导致出现这些症状。一种情况是其他病毒感染如鼻病毒和流感病毒,少部分可由细菌引起,甚至冷空气、粉尘及烟雾刺激也会出现喉咙痛、流鼻涕的症状。其实,大部分患者呈自限性。而对于民间使用的咽痛吃冰激凌、番茄白糖及黄桃等,目前还没有循证医学证据,因此建议还是使用正规药物、正规治疗。

问 出现喉咙痛很焦虑怎么办

答:现在,大多数新冠病毒感染患者的症状和普通感冒很相似,仅仅是打喷嚏、咽痛,发烧的并没占多数,病毒侵犯到肺里的更是少见。

这段时间原本就是呼吸道病毒的高发季,再加上寒潮后温度变化大、开窗通风少,年末了很多人都应酬开会多抵抗力下降。呼吸科门诊中,反复喉咙痛的人数在增加,一种可能是感冒引起的患者咽喉疼痛,也可能是由于咽喉部黏膜急性炎症引

起的。

如果出现喉咙痛了也不要太焦虑,先进行抗原检测。在生活中注意减少烟酒刺激、尽量不吃辛辣刺激的食物、避免用嗓过度或大声喊叫,注意休息,减少疲劳。

问 喉咙痛吃什么药

答:感冒后咳嗽因可自愈,症状轻微者往往不需要治疗。但咳嗽剧烈者需药物治疗,以及时控制咳嗽,减少病人痛苦和改善病人的生活质量。

喉咙痛了可以适当使用药物治疗,治疗原则以对症处理为主。如口服慢咽舒宁、蓝芩口服液、双黄连口服液或一些清热解毒的含片。

如果咽痛伴化脓、咳脓性痰或外周血白细胞增高等,可以使用抗菌药物治疗,一般选用青霉素类、头孢、阿奇霉素、左氧类抗菌药物。

问 吃黄桃、冰糖番茄有用吗

答:吃黄桃等没有循证医学证据,因此还是建议使用正规药物、正规治疗。

出现咳嗽症状时,食用甜食会加重咳嗽。一方面是因为甜食可直接刺激咽喉部位的神经,反射性地引起咳嗽,使咳嗽加重。另一方面是因为糖会刺激咽喉粘膜,导致咽喉部分泌物增加,加之糖的粘性较大,使分泌物更加粘稠,从而导致痰液不易咳出,并加重咳嗽。

有传统的“偏方”认为,在房间里熏醋可以杀灭房间的病菌,来预防感冒。其实,这种方法是不对的,实验证明,醋对消毒、杀菌没有任何效果,更不能杀死病毒。相反,

在密闭空间内熏醋对呼吸道黏膜有较强的刺激作用,反而可能导致气管炎、支气管哮喘等疾病的发作。

易感人群如何未病先防?
沪上医院推出系列特色防疫方

记者 潘 文 通讯员 沈 莉

晨报讯 冬季呼吸系统疾病高发,如何未病先防?感染初期或轻症等患者如何已病早治?昨日,记者从上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院了解到,结合当下疫情防控特点,数位资深中医专家针对不同体质人群和疾病的不同阶段,拟定了颇具岳阳特色的系列岳阳防疫方。同时该院增设了“防疫便民门诊”,方便市民快速完成止咳化痰、清咽利喉等药品的配药。

据院方介绍,对于普通人群或易感人群,可选岳阳医院的清疏固表方、健脾固

表方和百参润肺膏等,起到预防作用。

“清疏固表方”可广泛适用于包括新冠肺炎在内的呼吸道感染病的中医药预防,主要成分有金银花、菊花、黄芪等,具有清热解毒、理气固表的功效,口感清甜。适用于外感伴咽痛、鼻塞、流涕、喉痒、咳嗽、头痛等症,尤其适合平时体质较弱、容易感冒咳嗽的易感人群。

健脾固表方主要成分为太子参、石斛等,具有健脾益气、化湿固表的功效。适用于外感伴有食欲不振、乏力、大便稀薄等容易感冒人群。

百参润肺膏主要成分是南沙参、北沙

参、百合、太子参等,具有润肺、益气、化痰的功效,适用于气阴不足、口干舌燥、久咳痰液稠少、气虚乏力的患者。

对于感染初期或轻症的患者,可选用清疏固表方。而对中、高度发热并伴咽痛的患者,可选用岳阳医院最新研制岳医解热方,具有清热解毒、利咽止痛的功效。岳医解热方主要成份有柴胡、黄芩、连翘等。

对于上呼吸道感染恢复期肺脾气虚证者的患者,可选用金芪清疏颗粒。主要成份是黄芪、金银花等,具有益气清疏、健脾固表的功效。

除了全程干预的诊疗方案,岳阳医院

还推出了针对易感人群提高机体免疫功能的防疫膏方,防疫膏方门诊每天由呼吸内科、老年科、儿科、治未病科、传统医学科的资深中医专家团队应诊。

同时岳阳医院优化了门诊服务流程,增设“防疫便民门诊”,周一至周五全天开放。市民可以通过防疫便民门诊快速完成止咳化痰、清咽利喉等药品的配药,有效减少疫情期间在医院的逗留时间、降低感染风险。针对普通人群或易感人群的清疏固表方,和针对中、高度发热患者的岳医解热方,均可在岳阳医院防疫便民门诊中开具。