

医科普

健康读本

保证充足的睡眠,
保持良好的情绪,积极配合治疗。

如果两条杠了,也不用怕 慢病患者,请查收这份“二阳手册”

●哮喘、慢阻肺患者

指导医生:浙大二院呼吸与危重症科主任医师颜伏归

家中备个血氧仪 若气急需去医院就诊

对于患有哮喘或慢性阻塞性的群体来说,一旦感染新冠病毒,急性加重几率增大。哮喘病人可能会发病,甚至威胁到生命,慢阻肺病人多感染一次病情就会加重一次,预后也会变差。所以这两类人群要特别注意。

怎么注意呢?这类病人尽量不去人多的地方,减少感染几率。如果要去人群密集场所,比如乘坐地铁、高铁等公共交通工具,务必戴好口罩。同时注意手部卫生,勤洗手,可以随身携带75%的小瓶酒精喷雾或酒精凝胶消毒,减少感染风险。

符合条件能打疫苗的,在病情稳定期内还是要打疫苗,特别是感染6个月后,体内抗体水平已经下降,还是需要打加强针。有些人可能有顾虑“打疫苗会不会加重我的病情”呢?在病情稳定期内,打加强针其实问题不大。

如果“二阳”了,这类患者也不用紧张。

首先要注意,对于哮喘、慢阻肺等疾病的原有治疗不能自行中断,药量频次都不用减少。

其次,大家要学会自我评估。最关键的一点是要学会判断到底是不是重症,对于哮喘、慢阻肺等疾病患者,可以购买一个指夹式血氧仪,当血氧饱和度低于93%时,要格外注意,这时就需要去医院就诊,由医生来进行对症治疗,有气急的话也需要去医院就诊。如果家里没有备血氧仪,还有一个监测的方式,当呼吸频率一分钟大于30次时也需要去医院就诊,就是这一监测的难度相对高一点。

当有咽痛、咳嗽等比较常见的症状时,患者只要按照普通感冒处理就可以,而48小时以上高热的话,就要去医院就诊,医生会根据情况下来判断和处理。

在饮食方面要清淡,多喝水,不要劳累,注意休息,保证充足的睡眠。特别要注意的是,不要盲目用抗生素,一些新冠病毒药物一定要遵循医嘱使用,有些药物是不能合用的。

很多病人担心“阳”了后,会不会出现肺纤维化、肺结节,其实临床上医生更关注的是“二阳”后会不会出现肺炎。从我们接触的病人来看,目前出现肺炎的比例还是比较低的,尤其是出现重症肺炎的比例很低。还有些病人不放心,“二阳”后就急忙去做胸部CT,怕自己肺不好,其实做或者不做,还是要看症状的,仅仅只有一些上呼吸道感染的症状,比如咳嗽、喉咙痛,还有短期发烧,没有血氧饱和度下降到93%以下,没有呼吸频率加快,没有持续高热不退,这种就没有必要去做胸部CT。“二阳”转阴后,有些人还是会继续咳嗽,担心会成为慢性的咳嗽。其实不管是“首阳”还是“二阳”,这都是一个病毒感染,病毒感染就是容易诱发咳嗽,比如最常见的感冒后咳嗽。同样,新冠病毒也会引起咳嗽,大部分就像感冒后的咳嗽很快会好,时间在三到四周左右,慢性咳嗽大约持续八周时间。这种患者也是有方法来治疗的,大家不必太紧张。

●心脏等心血管疾病患者

指导医生:潮新闻·钱报健康小站杭州市拱墅区长庆潮鸣街道社区卫生服务中心心血管病医生叶岚

注意监测三高 慢病用药不能停

本身患有心脏病等心血管疾病,平时要进行自我血脂、血糖、血压的监测。这些检测设备,建议家里自备。如果这些指标都在正常范围内,那么感染了新冠病毒后,对身体不会有太大的影响。

一旦感染了新冠病毒,心血管疾病的患者血脂可能更高、血糖也会更高。因此,要根据自己的情况,多监测血糖血脂。

有时在感染新冠后,可能并不能马上感觉到,但当血糖血脂血压无缘无故升高后,在控制好的情况下,那肯定是有其他原因的,所以得警惕,查一查是不是感染了病毒。

如果是感染了新冠病毒,治疗心血管病的药还是要跟原来一样规范服用,不能停下来。之前的一波疫情中,就有市民对新冠病毒认识不清,感染后把原来治疗心血管疾病的药全停了,怕原来吃的药对治疗新冠有影响,但等到新冠治好了,一查,原来心血管方面的指标都不好了。

另外注意休息保暖,适度运动,避免久坐久卧,预防深静脉血栓。

●糖尿病、肾病患者

指导医生:潮新闻·钱报健康小站杭州市九堡街道社区卫生服务中心糖尿病首席医生端木焰、潮新闻·钱报健康小站杭州市拱墅区长庆潮鸣街道社区卫生服务中心肾病医生李道婷

注意控制血糖 知己知彼防御重症发生

新冠二次感染的症状普遍比第一次要轻,重症率也低,大家的物资准备会较充足,因此不需要过度恐慌,也不要轻敌忽视。

首先,慢病患者家中要自备血压计,糖尿病患者需要自备血糖仪,学会自我监测血压血糖。加强血糖控制,有研究显示血糖控制不佳的更容易感染新冠,并且一旦感染后更容易发展成新冠病毒肺炎重症和发生糖尿病严重并发症。

第二,如果糖尿病患者不慎感染新冠,首先要增加检测血糖的频次,做到知己知彼。如果血糖正常,不需要调整日常的口服或胰岛素药物。如因为短期内胃口差或腹泻等情况血糖过低,可适当减少当天的药物。部分糖尿病患者在感染的基础下,人体处于应激状态,血糖会明显升高,升高的血糖不仅会加重全身的炎症反应,甚至导致炎症风暴的发生出现新冠重症,也会导致糖尿病并发症发生和加重,此时要及时和医生联系就诊。

第三,患者要监测有没有呼吸困难,尤其是进行性加重的呼吸困难。监测血氧饱和度,如出现血氧饱和度低于93%或意识较差,必须去医院。如果是高危人群,建议新冠感染前五天前甚至前三天就使用。

最后,建议慢病患者能够全程接种新冠疫苗。

肾病临床上很多是因为老龄化、高血压、糖尿病引起的肾病。这类病人平时要加强自我防护,不去人多的地方;出门戴医用外科口罩;勤洗手、多喝水,增强免疫力。感染了新冠病毒后会损伤肾脏,可能会引起肾小球毛细血管充血、坏死,加重肾小球损伤,所以应该及时就诊。在临床上,首先要维持病人生命体征,检测肾小球滤过率,看一下肝肾功能是否好。如果是轻症的,可以口服中成药,重症病人,就需要找专科医生寻求帮助。一般这类病人都有签约医生,在告知医生目前有哪些基础疾病后,医生会指导用药。

本报记者 孙燕
通讯员 华雯 邢银平

“我又阳了。”近日,多地网友晒出“二阳”抗原检测结果,你身边是不是也有亲友“阳”了?

“首阳”过后,有人觉得积累了“二阳”的防治经验,应对起来问题不大。但对于有慢性基础疾病的市民而言,“二阳”又将是一次心理和身体上的双重考验。如何正确应对新冠?针对慢性基础疾病的市民,潮新闻准备了一份“二阳手册”,邀请医疗机构的专家医生,对有常见基础病的市民分门别类地解答现阶段大家最关心的问题。

