

感染新冠后如何应对 牢记这条应对策略

面对疫情防控新形势,出现感染后如何正确应对,成了许多民众十分关切的问题。

为此,记者采访了福建省立医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师、省级新冠肺炎医疗救治专家组组长谢宝松,一起来听听他的建议。

□本报记者 林颖

01 如何判断自己是否感染新冠?

从症状上看,目前大部分新冠阳性患者以中低度发热为主,经休息或服药后体温会逐渐恢复正常。除了发热,咽痛、咳嗽、乏力也是常见的伴随症状。

此外,小部分患者还会出现头痛、消化道不适等症状。多数患者自述症状类似感冒,小分类似流感。

相较成人,儿童高热占比更多,但病程较短,全身症状也较轻,一般1~2天可退烧。患者也可自测抗原或通过核酸检测,判断是否感染新冠。

02 是否要居家隔离怎么判断?

无症状、轻症患者及部分普通型患者在家庭满足有独立隔离房间和独立卫生间的条件下,可以选择居家隔离治疗。

有基础疾病患者感染新冠后不要过于紧张,按照原有管控方式,做好血压、血糖、慢阻肺等检测,按时用药。若基础疾病发生变化,特别是出现加重的情况,首选互联网医院在线咨询,或与家庭医生取得联系。若症状仍得不到改善,应前往医院发热门诊就诊。

03 出现哪些症状一定要及时就医?

1. 体温持续三天超过38.5℃;
2. 呼吸道症状加重,特别出现胸闷、气短或呼吸困难;
3. 有基础疾病的患者出现症状波动,自己控制不满意;
4. 孕产妇出现胎动异常、腹痛、阴道出血;
5. 正在治疗期的肿瘤患者;
6. 正在使用免疫抑制剂造成免疫功能下降,出现症状加重的患者。

04 阳性患者居家期间如何加快康复?

首先要保持一个好心态,过度焦虑、紧张,甚至导致失眠,都会影响康复进程。其次要注意休息,尽量多摄入高蛋白食物、富含维生素C食物,适当增强锻炼。

如何使用血氧仪

血氧仪可探测您的心率和呼吸情况。

使用血氧仪时,请注意以下事项:

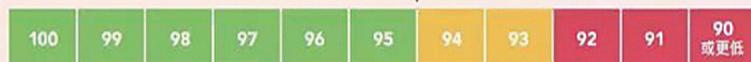
- 使用血氧仪前后请洗手
- 用食指或中指测量,并确保手指
 - 没有涂指甲油或贴假指甲
 - 温暖(手指冰冷会影响测量结果)
- 将手指放入血氧仪夹好(手指不应感到疼痛)并启动血氧仪
- 静止不动一分钟,让血氧仪的测量结果稳定
- 记录测量结果
- 用含75%酒精的纸巾或温和的消毒剂擦拭血氧仪,然后擦干或让它自然晾干



解读您的血氧饱和度检测结果

如果您的SpO2(在静止状态下)低于95%

- 请保持冷静
- 检查血氧仪是否操作正常(例如,若电池的电量不足,请更换电池)
- 15分钟后,坐着用另一根手指再次测量SpO2
- 如果结果仍处于这个范围内,请看医生



05 市民家中有必要备抗原测试盒吗?

在防疫新形势下,有老人、孩子的家庭可以自备一些抗原测试盒。尤其有基础疾病、免疫功能低下的人群,一旦出现症状建议家中自测,早发现早治疗。

06 抗原什么时候测比较合适?

由于抗原敏感性弱于核酸,感染新冠的头两三天,体内病毒载量较低,即使是阳性也往往测不出。无症状感染者或症状十分轻微的患者,感染后可能抗原检测需要更长时间才能测出阳性,因此抗原检测多作为参考。

07 是否需要自备指夹式脉氧仪和呼吸机?

对于选择在家隔离和康复的感染者,在保证自己能够吃好、休息好的同时,还需要学会自己监测以下指标:症状、体温、脉搏、氧饱

和度。

尤其是老年人、孕妇有必要准备指夹式脉氧仪,一旦血氧饱和度低于95%,应及时上医院。有部分患者因心理紧张导致短暂的胸闷,但其血氧饱和度正常,这类人群只



要平稳心态,症状即可缓解。

通常需要使用呼吸机的患者病情都很严重,需要就医治疗,因此家中无需自备呼吸机。

08 老年人应尽快全程接种疫苗

对比香港和新加坡的疫情可以发现,在感染人数相差无几的情况下,香港死亡人数达1万多人,而新加坡仅1700多人,究其原因新加坡疫苗普及率非常高,80岁以上老人三针接种率达90%。

钟南山院士在今年全国呼吸年会上首次公开疫苗接种防重症数据:接种完加强针国产灭活疫苗防肺炎75%,防重症94%。

因此,老年人群(尤其是80岁以上老年人群体)的疫苗接种一定要重视。老年人免疫功能下降,抗体产生速度慢,产生量也比较低,所以老年人的疫苗全程接种更重要。

老人疫苗接种能防重症、防死亡、降低感染传播几率。除了老人,3岁以上儿童第三针疫苗也可以开始接种。

谢宝松表示,目前新冠病毒毒性相较三年前已有明显下降,近期我省接诊的1700多例新冠阳性患者中,没有一例出现重症或死亡病例。

因此,民众应保持一颗平常心,学会正确判断,及时补种疫苗,当好自己健康的第一责任人。

精于医术 慎于医德
FUJIAN PROVINCIAL HOSPITAL

疫苗真实世界保护效果首次公开

- 2022年2月1日至7月31日期间,共289427名密切接触者(3岁以上),这些人群均完成了3针疫苗接种,其中31831转为核酸阳性,无死亡。
- 变异株: Omicron BA.2
- 14个省市、自治区、直辖市(河北、辽宁、吉林、江苏、安徽、福建、江西、山东、河南、广东、广西、四川、陕西、甘肃)

灭活疫苗同源加强保护效果(不同年龄段)				
	感染	轻型	普通型	重型/危重型
18-59岁	16%	38%	57%	97%
60岁以上	4%	36%	71%	83%

灭活疫苗同源加强保护效果(总体)	
肺炎	重型/危重型
75%	94%

今年3-6月上海疫情期间,上海累计新冠死亡患者588例,其中60岁以上的563例,与未接种疫苗者相比,60岁以上完成加强免疫人群死亡风险降低98.08%,80岁以上完成加强免疫人群死亡风险降低95.83%。

妙手解重症 仁心护生命