

都是发热 是甲流还是新冠

□本报记者 刘伟芳

近期,来自上海、北京、山东、安徽等地的网友在社交平台发文称,自己于近日感染新冠。据中国疾控中心最新发布的全国新型冠状病毒感染疫情情况,自3月3日以来,我国新冠病毒核酸检测阳性数呈波动下降趋势,但每日报告核酸检测阳性数仍保持在4000人以上。3月24日晚,福建卫生报《医生我想问》连麦直播聚焦甲流和新冠,邀请到了福建省立医院呼吸与危重症医学科副主任医师林晟、福建省立医院呼吸与危重症医学科副主任医师黄丽萍两位专家在线连麦,一起聊聊后疫情时代,该如何保护呼吸系统健康。

01

都是发热 到底是甲流还是新冠?

林晟介绍,甲流和新冠病毒感染都属于呼吸道疾病,两者感染症状相似,都是骤发高热,可能伴有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕等呼吸道症状。



甲流的症状通常为全身症状,除发烧、咳嗽咽痛、鼻塞流涕外,往往伴有头疼、乏力、肌肉关节疼痛等症状。而新冠还可能出现嗅觉、味觉减退等情况,部分新冠患者还有可能出现呕吐、腹泻症状。

目前,在流感流行季节,医生接诊新冠或甲流疑似患者后,首先会根据患者的症状进行判断,如果只是单纯的鼻塞、流涕、肌肉酸痛,3~5天就能好转,这是普通感冒可能性大。若患者有高热,需要注意考虑流感病毒感染可能;但除了高热还伴有味觉、嗅觉异常或者呕吐、腹泻症状的话,那就需要考虑存在新冠病毒感染可能。不过最主要还是得通过流感和新冠的核酸或抗原检测才能确认。

02

抗病毒的药物 流感or新冠选择大不同

在治疗上,流感和新冠对症使用药物基本一致的。“像对症的退热、止咳化痰等药物,无论流感还是新冠我们都会给患者用。”林晟介绍,“但是抗病毒药物的使用,流感和新冠大不同。”

对于部分患者,需配合抗病毒药物,以减少其发展成重症的风险。

流感:流感季节出现2~3天高热,排除新冠病毒感染引起,一般加用奥司他韦进行治疗。

新冠:对于高危人群,如年龄>65岁老年人及伴有严重基础疾病患者,如心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病、免疫功能缺陷者及肥胖者、晚期妊娠者、重度吸烟者等,当出现发热时间超过3天,并有咳嗽、气促症状,呼吸频率小于30次/分,安静状态下血氧饱和度在93%左右,则有可能导致重型、危重型,尽早在医生指导下使用奈玛特韦、阿兹夫定等抗病毒药物,减少病情向重型、危重型发展。

提醒

口服抗病毒药物在发病5天内特别是72小时内使用效果更好。如果发病时间过长,病情已经进展到重症、危重症,再使用抗病毒药物,效果就会大打折扣甚至是无效的。

药物都有禁忌症和相互作用,要注意药物副反应,尽可能选择单一的抗病毒药物,特别是有肝、肾功能不全患者,应在医疗机构和医生指导下使用。

03

发生“长新冠” 要及时就医排查

“长新冠”是指发生在具有可能或确诊新冠感染史的人群中的疾病,通常在新冠感染发病后三个月内发生,症状和影响持续至少两个月,这些症状和影响无法用其他疾病来解释。国内还有一种常见、易懂的说法,称之为“新冠后遗症”。

黄丽萍表示,“长新冠”最常见的症状包括持续或者间断、反复的咳嗽,疲劳感,气喘,胸闷,心悸,胸部刺痛,记忆力、注意力或睡眠出现问题,嗅觉或味觉减退,抑郁或焦虑等。

如果出现上述症状,要及时就医,首先要排查其他疾病,以免误诊。如果无其他疾病的情况下,可通过注意饮食营养、循序渐进锻炼、戒烟、适度运动、保障充足休息等生活方式调节提高机体免疫力。同时采取及时接种新冠疫苗、治疗基础病、对症治疗调理等手段干预,以积极、乐观、向上的心态,从容应对各种新冠后遗症状。

新冠长期症状 有症状病人百分比



04

两种呼吸方式 赶紧学起来

不管是新冠还是甲流,都会影响我们的呼吸系统。正确的呼吸方式,能很好地改善心肺功能。黄丽萍推荐:

对于普通人群

推荐深、慢的呼吸,深吸,慢慢呼气。最为经典的就是腹式呼吸,能增加膈肌的活动范围,增加身体的氧气供

给,提高肺通气量,改善心肺功能。

对于慢阻肺患者

推荐缩唇呼吸。指的是经鼻子吸气,然后在嘴唇半闭(缩唇)时用口呼气,类似于吹口哨的嘴形,可以很好地帮助患者锻炼呼吸肌肉力量,改善肺功能,减少胸闷的症状。

福建卫生报《医生我想问》栏目,每一期直播我们都会邀请专科医生为大家解决生活中的健康问题,成为大家身边靠谱的健康顾问。



扫码加入健康交流群

活动组织

主办单位:《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端
协办单位:福建省立医院呼吸与危重症医学科
支持单位:复星医药