



## 遇上这些情况快来急诊!

### 四类脆弱人群感染新冠病毒就诊建议

“感染了新冠病毒去不去急诊”，成了最近困扰很多人的难题。面对人满为患的急诊，不去，可能会耽误病情；去了，不仅排队时间长，还有交叉感染的风险。那么，老年人、患有基础疾病的人群、孕妇、儿童在什么情况下需要去急诊？本期健康周刊集纳了专家观点为您解答。 蔡富根/整理

#### 老年人

老年人的新冠病毒感染重症死亡率比年轻人要高很多。对比18~29岁年龄组的年轻人，60~75岁年龄组感染新冠病毒后的死亡率是年轻人的60倍，85岁以上老年人感染新冠病毒后的死亡率是年轻人的340倍！

很多高龄老人的新冠病毒感染症状非常隐秘、不典型，如感染后出现肺炎，却没有咳嗽或发烧，只表现为意识的改变、乏力和嗜睡，也就是现在常说的“沉默性低氧”。老年人在感染新冠病毒后，还出现继发的各种细菌感染，如果护理不当，发烧后盲目给予过量的水分摄入，还有可能诱发心力衰竭。所以老年人在患病后的护理更要小心。

如果出现以下情况，建议老年人尽快就医：

1. 体温升高 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ 超过3天。

2. 相比患病前，进食变差，小便量明显减少，或新出现多次大便失禁。

3. 反应/精神状态比之前明显迟钝、嗜睡、交流障碍、不认人，不知道自己在什么地方，以前能够完成的事情都不能完成了（如走路、聊天）。

4. 新出现了憋气、呼吸困难，不能平躺。

5. 咳嗽或喘息加重，甚至出现口唇发白发紫的情况。

6. 周围人听到老人喉咙有明显的痰鸣音，难以咳出。

7. 平时氧饱和度正常，此次起病后自测氧饱和度 $\leq 93\%$ 。

8. 如果老年人还合并了慢性肺病、心脏病、糖尿病等基础疾病，不宜在家过多饮水或强迫进食，如果出现了基础疾病症状的加重，更应及时就医。

#### 患有基础疾病的人群

慢性肺病、心脏病、糖尿病、慢性肾脏病和慢性免疫功能抑制是最常见的新冠病毒感染重症的危险因素。有这些疾病的人群一旦感染了新冠病毒，一定要密切观察，即便体力能够支持，也最好不要看护儿童或照顾宠物，每日测量体温、心率、血压和血氧情况。

如果出现以下情况，建议有基础疾病的人群尽快就医：

1. 上厕所或进行很轻微活动时也会出现憋气或呼吸困难。

2. 血压比平日的基础血压升高或降低 $\geq 20\text{mmHg}$ ，并出现头晕、乏力等情况。

3. 新出现胸痛、胸闷、心悸，且休息后不能好转，或难以平卧。

4. 体温持续 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ，且服用退热药后体温不好转，甚至出现意识模糊、进食差、尿量减少等症状。

5. 平时氧饱和度正常（ $\geq 95\%$ ），但起病后家中自测氧饱和度 $< 94\%$ ；或平时有基础肺病（氧饱和度 $< 95\%$ ），但此次起病后的氧饱和度比平时水平更低。

#### 孕妇

如果准妈妈出现以下症状，请尽快就医：

1. 持续超过 $39^{\circ}\text{C}$ 的高热，且服用退热药后效果不佳。
2. 持续的剧烈的头痛，且在服用药物或休息后疼痛感不会消失。
3. 出现头晕或晕倒，甚至出现短暂的意识丧失。
4. 感觉呼吸急促，喉咙或胸部紧绷，平躺时感觉呼吸困难，需要垫高枕头才能入睡。
5. 新出现胸痛，如胸部中央的紧绷感或压迫感，或除了胸部以外，疼痛还蔓延至背部、颈部或手臂，

或出现咯血的情况。

6. 突然出现心跳变化，如感觉心脏怦怦直跳，自己测量脉搏跳动不规律，且休息后不好转。在心跳改变的过程中，同时感到头晕、乏力。

7. 严重的恶心和呕吐。胃部突然出现的严重不适感，远超出平时（孕早期）的恶心和呕吐感。

8. 突然出现的腹痛，且随着时间的推移而疼痛加重。

9. 自觉胎动减少或停止。

10. 怀孕期间新出现的阴道出血或流液。

#### 儿童

跟以往的毒株相比，奥密克戎感染导致重症死亡率在全世界都有明显的下降，目前的重症率大概在1%左右。但由于它在人群中的传染非常广泛，特别是在儿童中的传播比以往的毒株有明显增加。虽然儿童感染新冠病毒的死亡率非常低，但是也可能导致儿童重症，特别是有基础疾病的儿童，重症的风险将增加。与成人类似，患有肥胖、糖尿病、哮喘、慢性肺病或免疫抑制的儿童，患重症的风险也可能增加。

如果儿童出现以下症状，请尽快就医：

1. 持续高热超过3天。

2. 出现呼吸急促。小于2月龄，呼吸次数 $\geq 60$ 次/分；2~12月龄，除发热和哭闹的影响，呼吸次数 $\geq 50$ 次/分；1~5岁，呼吸次数 $\geq 40$ 次/分；5岁以上，呼吸次数 $\geq 30$ 次/分。

3. 活动能力或意识水平下降，如出现昏睡，刺激后也不能清醒，持续哭闹，甚至出现抽搐。

4. 拒食或进食困难，反复呕吐或腹泻，尿量明显减少。

5. 出现皮肤或口唇苍白、四肢发紫。

6. 本身有其他疾病的孩子，有任何拿不准的情况，建议及时就医。

## 阳了之后 三类食物少吃、四类食物要多吃!

感染新冠病毒时应注意饮食清淡并适当忌口，尤其是以下3类食物，感染新冠病毒时最好少吃或不吃。

#### 1. 高盐食物

高浓度食盐能抑制呼吸道细胞的活性，抑制其抗病能力，同时还可减少唾液，使口腔内溶菌酶减少，增加病毒和病菌在上呼吸道感染的机会。

感染新冠病毒时更要少吃盐，没有腹泻或大量出汗的一般成人每天控制在5克以内，这样有助于提高唾液中溶菌酶的含量，有利于机体分泌出更多的免疫球蛋白A及干扰素来对付新冠病毒。

#### 2. 辛辣食物

生病期间，很多人的消化功能会变弱，此时，过于辛辣刺激性的食物会让已经一塌糊涂的胃肠道功能更加紊乱，甚至有引发恶心、呕吐的风险。

另外，新冠病毒感染者常伴有嗓子痛，对于本就不耐受辛辣食物的人而言，辛辣食物还会刺激咽部，加重咽部不适感。

#### 3. 不好消化的食物

感染新冠病毒后，很多人的胃动力较弱，吃太多膳食纤维含量高的食物会给肠胃增加负担，甚至可能引发呕吐。此时，应少吃魔芋、芹菜、韭菜、茼蒿、红薯等食物，另外像没有煮烂的杂豆、嚼不烂的牛羊肉块等，都尽量少吃或不吃。

那么，感染新冠病毒期间，哪些饮食对缓解病情有帮助呢？

#### 1. 每天2000毫升的水

世界卫生组织建议，新冠病毒感染阳性期间应补充足够的水分，全天少量多次进水。

平时一般成人每天可以喝1500~1700毫升水，如果没有特殊的饮水禁忌（比如肾功能有问题等），对一般成人来说，感染新冠病毒的时候，饮水量应该比平时更多，可以达到每天2000毫升。普通大小的一次性纸杯，一杯大概有200毫升水。

多喝水、多排尿，这样体内新陈代谢所产生的废物就可及时排出体外，也有助于散热。注意要喝温开水，不要喝过凉的水。

#### 2. 清淡的汤和粥

生病时，人的肠胃功能变差，清淡的汤和粥相对要易于消化，同时热汤和热粥可以起到发汗的作用，可加速“自愈”进程，发汗之后更要注意水分的补充。

#### 3. 清蒸的鸡和鱼

世界卫生组织建议，选择富含蛋白质的食物，如各种豆类、鱼、蛋和瘦肉。新冠病毒感染期间人体相对虚弱时，适当补充优质蛋白质有助于身体康复。

鸡肉和鱼肉中含有人体所必需的多种氨基酸，且其蛋白质易于消化吸收，清蒸的做法比较清淡，没有那么油腻，适合新冠病毒感染期间食用。吃鱼肉一定要注意吞下鱼刺。

#### 4. 蜂蜜

睡前半小时，适量吃一小勺蜂蜜（10克左右），有助于缓解夜间的咳嗽不适，注意一岁以下的宝宝不能吃蜂蜜。