

# “阳康”后,注意平稳度过免疫紊乱期

出现气喘、嗜睡、胸闷等症状要提高警惕

一张图纸、一支红笔、一支黑笔、一部手机……在浙江大学附属第一医院某病房,47岁的马先生以一通电话会议,打响了复工的“第一枪”。

医生查房时说,他已经可以出院了。然而,几天后……



## 1 47岁设计师紧急就医,已接近“白肺”

马先生从事建筑设计行业,2022年12月底从外省出差返杭后出现了发烧的情况,敬业的他只吃了一粒退烧药,第二天一退烧,便返岗工作了。

不想,接下来的几天,他出现了反复发烧、剧烈咳嗽、胸闷气急、头晕乏力等症状,体温曾达到38.5℃。自行吃药无法缓解后,他才来到浙大一院就诊。

“我们发现他的氧合指数一直往下降,CT影像显示两肺广泛渗液,已经接近‘白肺’,是严重的肺炎了。我们立刻将他收治入院。”浙大一院感染病科主任、教授盛吉

芳介绍,马先生入院后,医疗团队立刻对他进行对症治疗,同时进行保护胃黏膜、营养支持等治疗。

治疗三天后,马先生的体温开始下降,并一直处于正常状态,胸闷、气喘的情况也得到了较大改善,人也可以下床活动了。

1月1日,马先生的精神状态已经恢复到和生病前差不多了。他准备了两面锦旗,送给了在危急关头给予他专业医疗救治的医护团队。1月3日,他又托同事向医护人员送上了两束鲜花。

事实上,最近这几天,这家医院每天都有像马先生这

样肺部情况严重、经治疗后情况好转的患者陆续出院。

不止一家医院的传染病病区,原本是以收治各类肝病以及其他感染性疾病患者为主的,近期,先后根据医院统一安排,整体调整为新冠患者收治病区。

“我们病区的患者,以老年人群为主,年龄最大的95岁。”盛吉芳主任介绍,治疗团队每天查房讨论制订个性化治疗方案,同时进行抗病毒和基础疾病治疗,总体疗效较为理想。

像马先生这样的危险病例不止一个……

## 2 外卖小哥“阳康”后送餐致心脏骤停

1月7日上午10点多,在长沙市中医医院星沙本部,有一名外卖小哥,因为忽视了基础疾病,“阳康”后连续超负荷工作而突发心脏骤停。

这名外卖小哥姓石,今年只有39岁,目前已被转入心血管重症监护室,暂时脱离了生命危险。

据心血管内科副主任刘乐介绍,石先生原有冠心病,一直在医院门诊就诊,本打算进行冠脉造影检查、支架

植入术。疫情袭来后,他在2022年12月16日也“阳了”,但一直坚持工作,且经常去医院送餐。7日上午10点多,他在送货途中突发胸痛加重,且大汗淋漓,便立即拨打了120急救电话。

在救护车上,急救人员给他做了心电图,并通知急诊科做好准备。

当天10点47分,救护车到达医院急诊大门,10点51分,急诊医护人员接诊。10点

52分,石先生突发心脏骤停。急诊科医生判断是急性心肌梗死,立即就地为他实施心肺复苏术。幸运的是,心肺复苏术成功,心血管内科、介入科随即“接力”,立即给石先生做了冠脉造影和支架植入术。术后,他被转入心血管重症监护室,继续接受治疗。

发烧、咳嗽……与病毒对抗的第一周很重要,熬过“艰难阶段”后,逐渐康复的几天其实也非常关键。

## 3 专家:“阳康”有免疫紊乱期

1.“阳后”有个免疫紊乱期,会持续1周—2周

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心呼吸科副主任张磊2022年12月23日在接受采访时表示,新冠康复者在1周—2周内静养是很有必要的。

张磊称,经历新冠病毒感染之后,人体免疫功能会出现较明显的紊乱表现,即淋巴细胞数量和功能会在感染急性期降低,后来,随着疾病恢复,免疫系统才会缓慢地恢复到正常状态。大多数人的免疫紊乱期会持续1周—2周。在这期间,其他病毒、细菌等都能比较容易地乘虚而入。

2.感染两周后,少数患者心肌会有反应

如果症状比较严重,就要及时到医院查一下心肌酶的变化情况。如果发现心肌酶成倍增高,医生就会根据其他相应的检查综合判断是否出现了心肌炎。不过,即使真的出现了心肌

损伤,患者也不要恐慌,通过健康的生活方式管理,可以度过窗口期,从而逐渐康复。

3.咳嗽超过2周且有加重,需进一步评估

近日,北京协和医院呼吸与危重症医学科副主任徐凯峰在微信公众号“协和医生说”上刊文表示,新冠感染后的咳嗽症状平均持续2周左右,而有些患者的咳嗽持续时间可长达4周。

单纯气道炎症引起的咳嗽一般会逐渐减轻。新冠感染2周后,如果咳嗽症状加重,或超过4周症状仍未缓解,就应该到医院就诊,进一步查找原因。

徐凯峰提醒,“阳康”之后,咳嗽还会持续一段时间,这本身并不代表新冠感染在加重。但如果咳嗽症状严重或持续不缓解,尤其在出现反复发烧或体温持续下降、伴有低氧(血氧饱和度下降)或憋气,以及出现活动后气短等症状,就应警惕新冠肺炎,并到医院检查肺部。

## 4 这些症状预示重症

多位临床医生表示,感染后,不要以为一周过去就没事了,还需要调养、监测两周,因为在这期间,一些继发感染或并发症才会表现出来。对于部分病人,尤其是老人和有基础性疾病的人群,可能出现突发性肺炎或者心肌炎。

上海市新型冠状病毒病临床救治专家组协同国家传染病医学中心编写的《2022版上海市新型冠状病毒感染诊治规范与分级诊疗流程》提醒,只要符合以下任意一项,就可判定为重型患者——

- 1.成人
  - (1)出现气促,呼吸频率≥30次/分钟;
  - (2)在静息状态下,吸空气时指氧饱和度≤93%;
  - (3)动脉血氧分压/吸氧浓度≤300毫米汞柱;

(4)肺部影像学检查显示24小时—48小时内病灶明显进展>50%。

2.儿童

- (1)超高热或持续高热超过3天;
- (2)出现气促;
- (3)静息状态下,吸气时血氧饱和度≤93%;
- (4)有辅助呼吸现象;
- (5)出现嗜睡、惊厥;
- (6)拒食或喂养困难,有脱水症状。

北京清华长庚医院感染性疾病科主任林明贵表示,关于重症出现的时间,不同患者间虽有差异,但都要给身体0.5个月—1个月的调养、休息时间。“最重要的还是关注自己的身体症状,对于转向重症的迹象要早识别、早干预。”

据钱江晚报

## “阳了”之后,为何症状夜间加重

为什么新冠感染后的症状常会在夜间加重?怎样才能缓解症状?

### 免疫系统夜间更活跃

当免疫系统与病毒“搏斗”更激烈时,人体内的一系列症状就会更明显。

到了晚上,免疫系统会比白天更活跃,因此,患者会感觉晚上更容易发烧、咳嗽、浑身疼痛。

影响免疫系统活跃度的物质是皮质醇,俗称“压力荷尔蒙”,是人体应对外界压力时所

分泌出的一种激素。皮质醇的分泌会影响免疫系统的工作。

白天,皮质醇分泌较多,使得免疫系统的活跃程度降低,因此症状较轻;夜间,因为皮质醇分泌减少,所以免疫系统更活跃,与病毒的“战斗”会变得更加激烈,表现为症状加重。

### 4种不适如何缓解

感染后,一些人会出现发热、乏力、咽痛、咳嗽等不适,到了夜间,甚至会影响睡眠。此时,可以根据症状服用药物,或通过物理方法缓解。

1.发烧、头痛 发烧时,一定要充分休息。多喝水可以补充体内丢失的水分,且有利于通过代谢帮助人体散热。

用32℃—34℃的温水擦拭皮肤,可促进散热。可按双上肢、背部、双下肢的顺序进行,擦拭腋窝、肘窝、手心、腹股沟、腘窝等部位时,可稍用力。擦浴总时长不要超过20分钟。

39℃以上的高热患者可以用毛巾包裹冰袋,置于腋窝、腹股沟及腘窝等血管密集处,帮助身体降温。

2.咽痛 咽痛严重时,可以试着用盐水漱口。可将7.5克食盐溶解在250毫升温水中,

每隔3小时漱口一次。注意不要使用刺激性强的漱口水,以免加剧呼吸道干燥。

3.咳嗽 平躺时,呼吸道中的分泌物容易积聚,会加重咳嗽,尤其是在晚上。最好将头颈和背部从高到低垫高,比如,用两个枕头,一个横放,另一个竖着搭在上面,呈“T”字形。

4.鼻塞、流鼻涕 鼻塞时,可以使用赛洛唑啉滴鼻剂;流鼻涕时,可选择氯苯那敏、氯雷他定等。

还可以试试用盐水冲洗鼻子。这样做可以把鼻涕、病毒细菌等刺激物冲走,降低局部炎性介质的浓度,有助于保持呼



吸通畅。

此外,可以打开加湿器,或将热水倒入杯中,缓缓深吸蒸汽5分钟—10分钟,早晚各一次。

另外,多喝水也有助于稀释黏液,因此也有缓解鼻塞的作用。 据生命时报