

# 什么是疫情期的“炎症风暴”



新型冠状病毒肆虐至今,有一个特点惹人疑惑,有些患者可能前两天病情较轻,但第三天或后期突然加重,很快进入一种多器官功能衰竭的状态。对此,不少医学专家提出了“炎症风暴”这个名词。

**什么是“炎症风暴”?为什么它会推动病情发展?**

新冠肺炎和SARS或者禽流感都不太一样,SARS很多时候是病人一上来病情就非常的重。

但新冠肺炎患者有的早期发病并不是非常凶险,但是后期突然会一个加速,病人很快进入一种多器官功能衰竭的状态,会是一种炎症的风暴。

**“炎症风暴”是如何形成的?**

新型冠状病毒进入人体后不断复制,大量破坏正常细胞,导致肺部损伤。

与此同时,被感染的细胞向人体免疫系统发出警报,免疫系统会释放出对抗性的细胞因子,它们会把分布在其他部位的淋巴细胞都吸引到病灶部位,以杀死细菌、病毒等微生物。

当大量细胞因子在很短时间内被释放到血液中,就会形成“细胞因子风暴”或“炎症风暴”。

通俗来讲,正常的免疫是保护,过度的免疫则是损伤,它们不仅会杀死病毒、细菌,还会对正常细胞造成伤害,进而导致肺、肾、心等器官受损甚至功能衰竭。

**哪些人易发生“炎症风暴”?**

临床上的重症病例,一部分由于免疫系统太弱,无法控制病毒的复制导致病情越来越重;另一部分就是由于“炎症风暴”所引起的。

被病毒感染后,人体都会发生免疫反应,因此只要不是免疫力低下的人群,就都有可能暴发炎症风暴。

至于“风暴”的大小则因人而异,以下人群更容易因“炎症风暴”而出现重症甚至死亡:

60岁以上且伴有基础性疾病者易在炎症风暴发生后引发严重并发症,导致疾病重症化;

极少一部分年轻人会由于免疫系统过度应答而加重肺部损伤,出现重症。

**“炎症风暴”会引发什么后果?**

“炎症风暴”发生后,新冠肺炎患者的病情会急转直下,由新冠病毒引起的炎症因子除会造成肺部受损,导致呼吸急促、憋闷、血氧饱和度下降甚至衰竭等情况外,还会对心肌等其

他脏器造成攻击进而衰竭。

专家说:“一旦进入这种状态,我们的治疗很难把它拉回来。这和过去完全不一样,很多病人不是死于肺。因为我们有ECMO,我们有呼吸机,我们有各种治疗的策略,我们可以让病人肺的功能得到代替。但是很多病人死于肺外的多器官功能的衰竭,这个跟过去都有很大的不同。”

体外膜氧合(ECMO),又称体外生命支持,是一种可以替代肺脏和心脏的呼吸循环支持技术。

**如何对抗“炎症风暴”?**

糖皮质激素是对抗炎症风暴的武器之一,可以给免疫系统“灭火”,减轻机体损伤。不过,糖皮质激素是一把“双刃剑”。

一方面它可以减轻炎症反应,有利于改善缺氧、呼吸窘迫症状;但长期大剂量使用也可能引发诸多不良反应。

不少经过大剂量激素治疗的“非典”患者,都留下了如股骨头坏死等严重后遗症。

在2月5日国家卫健委最新发布的第五版新冠肺炎诊疗方案中提到:可根据患者呼吸困难程度、胸部影像学进展情况,酌情短期(3~5天)使用糖皮质激素。

对于炎症风暴引起的重症患者,现代医学主要的干预手段是对症支持治疗(包括ECMO)。

根据第五版诊疗方案,目前新冠肺炎的治愈标准为:体温正常3天以上,呼吸道症状明显好转,胸部影像学显示炎症明显吸收,连续两次呼吸道病原核酸检测呈阴性。

专家最后说:“从现有临床经验来说,处于康复期或出院的病人没有传染性,同时他们自身会产生抗体,就能抵御新型冠状病毒的感染。这种抗体虽然不是终生的,但在半年或更长时间内再次感染的可能性很小。”

## 测体温时 要注意以下几点

看,超过38.5℃就算高热,需要用药退热。

在目前疫情的背景下,一发热就到医院去看,可能会出现交叉感染的情况。出现发热,是否去医院需要分两种情况对待:

如果近期接触过可疑的传染源,出现发热伴随呼吸困难、手和嘴唇紫绀现象等严重情况,就需要马上到医院检查。

如果没有接触过可疑的传染源,发热时不一定要去医院,很多短期内

(不超过3天)的轻度发热可以在家随访观察。

出现发热,自我观察时很重要的一点是“看趋势”。发热后吃药不可能立刻降温,需要看每天的最高温度是不是呈下降趋势,人在感受上是不是有好转。

如果每天的最高体温一直在下降,不需要因发热而过于紧张;如果每天的最高体温都在上升或持续不退烧,这时候就需要提高警惕,及时就医。



1.测量前20~30分钟要避免以下情况:剧烈运动、进食、喝冷水、沐浴或者是进行冷热敷,如有上述情况,请休息30分钟后再测量。

2.测量时如选用水银温度计,应检查有无破损,水银柱顶端应该在35℃以下,用干毛巾擦拭腋窝,保持腋下干燥再测量。

3.水银槽端放置于腋窝正中。测量者采用由臂过胸的姿势,测量时间为10分钟。

4.口腔测温30分钟前不能吃任何食物、吸烟或者喝水,防止结果不准确。

5.使用耳温枪或者额温枪时要注意,热水澡30分钟不能使用后,热水澡会使头脑发热,测量出来的结果不准确。

6.如果测量值高出正常范围一点(0.1℃或0.2℃),也不必惊慌,因为仪器可能存在误差。这时,可以多测量几次。

**体温的正常范围是多少**

尽管每次测出来的是一个数字,实际上我们的体温是个范围。

不同测量方式,体温正常范围各不相同:

口温:36.3℃~37.2℃

腋温:36.0℃~37.0℃

肛温:36.5℃~37.7℃

发热可分为高热和低热,一般来说,低热为37.3~38℃;中度发热不是特别多见;按照临床用药的情况来

2月10日湖北省召开的关于新冠肺炎疫情防控新闻发布会上,金银潭医院党委副书记、院长张定宇表示,新冠肺炎是一种自限性疾病,在金银潭医院的治愈率是很高的,目前在院1500余例患者,绝大部分患者,包括重症及危重症患者,经过各种氧疗、对症治疗和免疫调节治疗以后,大都可以顺利出院。

这说明什么?这说明新冠肺炎是可以靠我们机体调节而得到控制甚至是逐渐痊愈的!

那么,到底新冠肺炎是个什么样的疾病?真的可以自愈吗?自限性疾病又是怎么回事呢?

我们先来看一个痊愈的真实案例!媒体采访了新冠肺炎感染后痊愈的一线护士,吴璐琳。

问:您患病初期的症状是怎样的?

答:在感染前期时,我最先出现胃肠的症状,也就是没有胃口,觉得食物很难下咽,之后觉得全身乏力,并伴有恶心,想吐,以及头痛。

问:您接受了什么治疗么?自己还做了一些什么利于疾病恢复的措施么?

答:首先就是隔离治疗,同时医院也给予了我相应的口服药物、静脉输液等对症支持治疗。除此之外我还适当

样!但如果这个人的免疫力非常的差,那么只需要很少量的病毒,他的免疫系统就会被攻破防线,让他大病一场,甚至迁延不愈,造成非常严重的后果!

免疫力是人体免疫系统功能状态的俗称,它由细胞免疫和体液免疫组成。

一旦有病原进入我们的体内,攻击正常的细胞,我们的免疫细胞就会立刻识别他们,吞噬消灭他们,并且还会迅速将信息传递给其他的免疫细胞。不仅如此,我们的免疫系统还会根据入侵病原的特点,为他们“量身定做”抗体,以便于更加有效、更加迅速的消灭他们呢,甚至会将他们的“犯罪记录”留存建档,不给他们再次有机可乘!

所以,病原进入到我们的体内以后,是我们的免疫力控制疾病的发展,阻止疾病的发展、恶化,并消除他们,让我们恢复健康。

尤其是,目前的医疗水平下,对于大多数的感染性疾病,并没有什么真正的特效药物去治疗,大多数的药物承担的是唤醒免疫系统,加快免疫系统对反应的反应,缓解症状。

新冠肺炎更是如此!

一般的病毒性肺炎是自限性的疾病,支持治疗或者不治疗也可以自行痊愈,新冠肺

## 揭秘“自限性疾病”

做了一些运动,保持正常的规律作息,注意监测自己的病情症状变化。并且,我很注意饮食来提高自己的身体状态,由于前期的话因为胃肠道反应,胃口也不很好,我就会选择少吃多餐,加强营养,多吃鱼肉,多喝鸡汤,然后一定要多喝水。

问:您的整个病程持续了多久呢?

答:因为我没有什么基础疾病,平时身体也比较好,所以痊愈比较快,大概2周左右我就痊愈了。很多其他的免疫力不好的患者就时间比较长。

问:您痊愈之后有遗留什么症状或是并发症么?

答:因为我恢复比较快,所以并没有遗留任何的问题,也没有什么胸闷气喘的那种感觉,我的肺功能没有受到什么影响。

其实自限性疾病就是疾病在发生发展到一定程度后,靠机体调节就能够控制病情发展并逐渐恢复痊愈。

而是说,这类疾病在没有严重其他并发症的情况下,只需对症治疗或不治疗,就能够依靠自身的免疫力和恢复力痊愈!

**哪些疾病属于自限性疾病?**

常见的自限性疾病有水痘、病毒性感冒、轮状病毒肠炎、玫瑰糠疹等

**什么决定了疾病的自限性?**

答案就是免疫力!

免疫力的强弱直接影响疾病的进程!也就是说,如果一个人的免疫力很强,那么就算他感染了病毒,他的免疫力也会迅速把这些有害的病毒消灭掉,他甚至不会有任何的临床症状,像隐形的感染一

炎作为病毒肺炎的一种,虽然我们对其的了解到目前为止还不是很深人,不排除存在比其他的病毒要“凶险”,但他也是有一定的自限性的!

所以,只要我们保持我们免疫系统正常工作,维持较高的免疫力,就不必对新冠肺炎过于恐慌。即使真的不幸接触到了传染源,新冠病毒带来的后果也是可控的。相信只要给予一定的、正确的支持治疗就一定会好转痊愈的。

普通感冒:一周左右自愈

咽峡炎:一周左右自愈

水痘:一周左右自愈

轮状病毒肠炎:一周左右自愈

玫瑰糠疹:6—8周左右自愈

**在疾病恢复的这段时间中,我们应该怎么做呢?**

吃好:均衡饮食,补充蛋白质以及维生素等营养。

普通人建议每日摄入的主食以谷类为主,粗细搭配,适量摄入全谷类食物,建议每日250~400g。其次摄入奶类300g,肉类120~200g,既能满足补充足的蛋白质,动物性食物还含有脂溶性维生素、B族维生素和矿物质等,这些营养素是健康机体的保障;

喝好:多喝水,保证机体新陈代谢所需要的水分。

至少保证每日饮水不少于1500ml,少量多次,每次200毫升左右(1杯),保持口腔粘膜、鼻粘膜的湿润,有利于机体的机械防御,避免病毒微生物进入体内。

睡好:保持足够的睡眠,至少每天6~8小时,维持身体的稳定状态,睡眠时免疫力也会得到平衡和调整。

最有效的药物就是人体的免疫力!让我们一起来打赢这场免疫力保卫战!