

“阳了”什么情况要去医院？

十问十答

“阳了”，什么情况要去医院？咳嗽带血丝要紧吗？生病期间每天喝多少水？近日，复旦大学附属中山医院重症医学科主任钟鸣做客上海科普大讲坛，对公众关心的新冠防疫问题进行了解答。

“阳了”，什么情况要去医院治疗？

目前“阳了”的大多数都是轻症，也就是只有发热和上呼吸道症状。譬如咽痛，有人说自己像“吞刀片”，这依旧是上呼吸道症状，依旧不是重症表现。

对于低风险人群，不是高龄或有基础病的人，居家就可以了。居家期间对症处理，体温很高用点退烧药就可以，多数情况下不需要去医院。

如果出现高危症状，如呼吸困难、气急、胸闷、意识模糊，或发现老人淡漠，没有什么反应，稀里糊涂，又或者持续高烧不退，这些是危险的标志，这时候需要去医院。

同时，通过监测血氧，血氧如果有明显的下降，也是一种表现。另外，如果神态变得很淡漠，比如平时不沉默的人，变得沉默寡言了，这都是要警惕的。还有平时有基础疾病的人，对自己的基础疾病症状应该是熟悉的，如果原有的基础疾病加重了，控制不好，也要去医院。

咳嗽出现血丝要紧吗？要吃什么药？

感染后发热、咳嗽其实都是很常见的，甚至咳嗽有些痰，如果这个痰是白色泡沫样的，这种都是正常。因为你上呼吸道有炎症会充血，当你咳嗽的时候，这种剧烈的气流会对黏膜有损伤，造成出血。充血的黏膜本身容易损伤，出现血丝、血丝，这都是正常的。

如果没有特殊情况的话，其实不需要服用什么特别的药，也没有什么特别的药。当然，如果咳得特别厉害，影响你的生活，影响你的睡眠，可以适当用一些镇咳的药来对症处理。这只是对症处理。

如果出现黄脓痰，意味着可能发生细菌感染。如果真的是有黄脓痰的时候，建议可以去用一点抗生素。如果青霉素不过敏的话，可以用一些阿莫西林；如果青霉素过敏的话，可以用一些头孢。

发热时心跳很快要不要紧？

正常人体温每上升1℃，心跳快12次。只要本身没有冠心病等严重的心脏疾病，发热时心跳快是正常的——这说明身体正在和病毒进行搏斗。身体好的人居家监测就可以了。

血氧能够较早地反应重症倾向吗？

血氧的监测能更客观地反映重症倾向。数值低于95，确定读数准确，可能需要到医院就诊。另外有些老年人机能下降，反应不那么灵敏，会出现沉默性缺氧。老年人反应不好的时候，有变重症的倾向，不像年轻人有旺盛的机能，反应会很好。这些血氧仪也能监测出来。

生病期间具体要喝多少水？

发热的时候为了维持体温正常，我们要散热，主要方法是通过蒸发水分，体温越高需要蒸发的水分越多，这时人的不显性失水就会多，需要多喝水补充这部分丢失的水分。

喝水要适量。如果脱水，一方面可能会口渴，另一方面尿会变得少而黄。只要喝水喝到尿量跟平时差不多就够了。喝水不能排毒，病毒主要是被我们的免疫系统清除掉的。

孕产妇发热是否需要吃药？

孕妇的原则跟其他人的原则也是一样的。只是孕妇的不同之处在于，不同的药物对于孕产妇的毒性是不一样的，所以选择药物时，要看这个药物对胎儿的毒性。药物是有一个分级的，如果要吃解热镇痛药，要么在产科医生的专业指导下用，或者用药的时候要仔细看药物对孕妇使用分级的级别。所有的药物，对胎儿有没有毒性，一般都会分得非常清楚。

哪些人容易转换成重症？

一是高龄老人，尤其是失能失智人群；二是有糖尿病、严重高血压、慢性呼吸道疾病的人群；三是肿瘤晚期病人，尤其是需要规律化疗的人群。

高血压患者感染后需要特别关注什么？

首先要看患者的高血压平时控制得好不好，如果平时控制得稳定，那么按照一般要求去监测，比如胸闷、气促，这些是可能导致重症的倾向性指标。有条件的话，也可以用一下血氧仪。感染病毒后发热，身体会进行动员，包括心血管系统也会被动员，所以发热后心跳会快，血压也会高。这个时候，要看这段时间血压是不是控制得好。如果控制得不好，可能要进行药物上的调整；如果控制得非常不好，就需要去医院。

总而言之，如果在这段时间里，除了上呼吸道的症状加重以外，血压也控制得很不好，波动很大，就需要及时就医。

刚接种第四针加强针，需要注意什么？

刚接种第四针疫苗，自己还是阴性的，这时候防护仍然需要做到位。因为刚接种完，抗体达到高浓度需要时间。

乘坐飞机该怎么防护？

建议佩戴N95口罩坐飞机，因为只有N95口罩是防气溶胶的。医用外科口罩是防飞沫的，不防气溶胶。