

感染新冠后，发热患者需要去医院就诊吗

□ 科普时报记者 陈曦 罗朝淑

管理健康 科学防疫

近日，随着疫情防控政策的优化，全国各地医院的发热患者都有所增加，但也有很多人在发热后选择居家自我调理。那么，发热的就医标准是什么？居家恢复需要注意哪些问题？对此，科普时报记者采访了业内专家。

轻症患者不必扎堆去医院

天津市新冠肺炎救治专家组组长吴琦说：“人们惧怕新冠病毒，是因为担心引起肺炎，出现低氧血症、呼吸衰竭甚至死亡，但随着病毒的变异，现在的流行毒株以奥密克戎为主。感染奥密克戎后，主要表现为无

症状和轻微症状。大部分有症状的人也是以上呼吸道感染症状为主，主要表现为气管炎和支气管炎，引发肺炎的几率很小。”

通常，上呼吸道感染的症状包括流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、咽干咽痛等，还有一部分人会出现咳嗽、咳痰的症状。发热、周身酸痛等症状则属于病毒感染的全身性表现。

吴琦建议，感染奥密克戎后，如果只是出现上呼吸道感染的轻微症状，不用着急去医院，更没必要到三甲医院扎堆就诊。一方面，三甲医院目前的接诊量急剧增加，患者等候时间很长。另一方面，冬季也是各种病毒引发上呼吸道感染的高发季节，在医院会增加交叉感染的几率。而且，新冠病毒感染造成的呼吸道感染在社区医院完全可以治疗，社区医生对于这种常见疾病有比较丰富的经验。

“有的人患病后不吃不喝，也不关注大小便，处于一种过度的自我紧张状态。其实，患者应该尽可能让人体处在一种平衡状态，从而增强自身免疫力。”吴琦说，很多时候，人们患病后首先想到的就是吃药，但从医学上讲，保持合理的饮食起居、维持室内良好通风，以及适量补充水分才是尽快恢复健康的关键。

居家护理注意适量补充水和电解质

“发烧实际上也是人体对病毒的一种自我免疫抵抗，只有在出现高热时，才考虑用退烧药。”吴琦建议，出现轻症的感染者能居家的尽量居家观察一两天，发烧可用一些退烧剂，咳嗽可用止咳化痰药，但要特别注意药物不要重叠使用，并且一定要按照使用说明推荐的次数和剂量用药。另外，也要注

意适量补充水分，并注意水和电解质的平衡。

感染新冠病毒后，许多患者采用喝水的方式来缓解症状。然而，喝水其实也是有讲究的，不能过度饮水。四川省人民医院急诊科副主任医师付晶介绍，健康人群一天喝两升左右的水较为安全，如果24小时内饮水量超过了3升，就很有可能造成水中毒。对于一些患有慢性肾脏病、心血管疾病的患者，更需要合理控制饮水量。

付晶补充说，适量喝水确实有助缓解症状，但对于呕吐、腹泻或者发烧导致大量出汗的患者，还需要适度补充电解质。比如喝橙汁、柠檬水、茶水、椰汁、番茄汤、鸡汤，或者吃水果、喝粥、饮用补液盐水等，都是补充人体流失电解质的办法。另外，可以通过喝电解质水或饮料来补充电解质，但

不能把电解质饮料当水喝。

三类人群需要及时就诊

吴琦强调，大部分轻症感染者，都可以采取居家观察、对症治疗的办法，但有3种情况需要及时就诊。

一是出现高热超过3天仍没有缓解，或者有明显的呼吸急促、胸部憋闷等情况，应立即前往医院就诊。

二是婴幼儿身体各个系统的功能尚未发育健全，如果出现反复高烧或持续高烧等情况，有可能会引起高热惊厥，也需要及时到医院就诊。

三是患有脑梗塞、心衰、慢阻肺、肿瘤、肥胖等基础疾病的患者属于新冠重症的高危人群，如果出现发热不退、呼吸困难或神志改变等情况，也要及时到医院就诊。

偏头痛与紧张性头痛，这三招分清楚

□ 衣晓峰 张可欣 科普时报记者 李丽云

今年43岁的王女士，因为顽固性头痛治疗多年，王女士效果并不明显。近日，在哈尔滨医科大学附属第一医院神经外科就诊时，被最终确诊为偏头痛。神经外科谢春成教授为其施行了微创周围神经血管显微减压术，长期困扰王女士的头痛顽疾终于彻底消除了。

偏头痛和紧张性头痛二者病因不同

在日常生活中，催生头痛的原因林林总总。感冒发烧、睡眠不足、高血压、脑血管疾病等都会引起头痛。有的人常年被头痛所困扰，但却始终不知道头痛属于哪种类型。像王女士这样的偏头痛患者被误诊的不在少数。

谢春成介绍，偏头痛是一种常见、无规律且反复发作的头痛，大多发生在偏侧头部，可合并有恶心、呕吐、害怕声光刺激等一系列问题。作为一种慢性神经血管性疾病，偏头痛易导致患者人际关系紧张、交往困难等社会功能障碍。而紧张性头痛也叫肌肉收缩性头痛，是较为常见的原发性头痛，约占头痛病人的70%—80%，主要表现为头部的紧迫感、受压感或钝痛感，许多患者往往感觉脑袋好像被绳子紧紧捆住了。

谢春成指出，职业女性最易被紧张性头痛所纠缠，其原因主要和工作“压力山大”及疲劳、焦虑、紧张、缺乏锻炼、坐姿不佳等因素有关，致使头皮、肌肉和筋膜处于长时间“紧绷”的状态，无法松弛下来而导致头痛。这样的头痛因此也被称



(视觉中国供图)

为神经性头痛。

三点不同鉴别偏头痛与紧张性头痛

那么，偏头痛与紧张性头痛应该怎样区别呢？

首先是诱发因素不同。谢春成认为，偏头痛可能是受遗传或内分泌的影响，也可能因一些特殊的饮食如红酒、咖啡、浓茶或药物等被诱发；而紧张性头痛绝大多数是由竞争剧烈、急躁、抑郁、睡眠不足等酿成。

流行病学调查显示，60%的偏头痛患者有家族史，并有明确的诱因，如长期服用血管扩张药，或因月经周期变化等；紧张性头痛的发病与社会心理压力、长期抑郁，以及头、颈、肩胛带姿势不良有关。

其次发病年龄不同。偏头痛多起病于青春期，少部分患者在儿童期发病，到中年期达到高峰。这个时期发作频繁且症状剧烈，其中女性患病率为12.8%，是男性的2—3倍，同时有2/3的患病人群在35岁以前发病；而紧张性头痛多发病于中青年，也是女性略高于男性，以办公室白

领、电脑操作人员多见。

三是症状不同。偏头痛呈缓慢加重，反复发作，一侧或两侧颞颥部呈现搏动性疼痛，眼睛有波纹状的光亮或黑蒙，常伴畏光、畏声、易激惹、面色苍白等表现，活动时头痛加剧，休息或睡眠可缓解；而紧张性头痛典型症状为双侧枕部持续性钝痛为主，疼痛范围广，头部有压迫感和紧迫感，多数伴有头晕、颈部发紧、失眠焦虑等症状，多数患者头皮、颈部有压痛点，按压后疼痛减轻。

日常生活中尽量避开头痛诱发因素

找到了头痛的症结所在，就要在日常生活中尽量避开诱发因素，有针对性地采取预防措施。谢春成建议，偏头痛发作时，轻者可用毛巾冷敷，或轻轻按摩太阳穴及周边；较重者可口服尼美舒利、阿司匹林、布洛芬、芬必得、对乙酰氨基酚等药物。同时，要注意忌口，不吃或少吃咖啡、巧克力、红酒、奶酪等容易引起血管扩张的食物；在饮食上多挑选酸甘养阴之物，如西红柿、百合、青菜、草莓、橘子等，忌食辛辣、油炸、油腻的食物；闲眠时，多和朋友聊聊天、散散步、跑跑步，观看喜剧电影或听听轻音乐，让自己放松下来。同时，还要养成良好的生活规律，矫正不良姿势，保持积极乐观向上的精神。



人与自然

新冠病毒流行期间，很多医生都会提醒：非必要，尽量少去医院。但有些患者因为病情原因又不得不选择去医院面诊，对他们而言，为减少感染风险，用最短的时间看完病就显得非常重要了。而这就需要患者对就诊流程有个初步了解。

就医前应带好检查资料，做好充分准备

首先，要尽量避免除急诊外的无计划就医，慢性病复诊等情况一定要提前预约。了解医院的就诊流程，带全就诊卡和病历资料，既往的各类检查单按照时间顺序由近及远、从上到下放好，方便医生以最快速度了解情况，并省去不必要的重复检查。

其次，就医前尽量沐浴更衣，穿脱易穿的衣服，方便检查。不要穿紧身衣裤，也尽量不要穿套头衫。鞋子也应选择方便穿脱的运动鞋等。

三是若预约的就诊时间段在上午前半段，空腹或进食少量清淡易消化的食物，随身携带小吃以备急需，方便抽血化验等检查。

表达言简意赅，帮助医生了解病情

进入诊室，见到医生，患者需要用最简洁的语言跟医生进行沟通，以便医生了解基本病情。可以根据医生的提问，言简意赅地回答，避免重复和啰嗦。

患者进入诊室，见到医生的第一句话要说：“大夫，您好！”因为见面时的问候语，不但体现出你对医生的基本尊重，也能让医生对你有一个好印象。

第二句话要概括你本次就诊最主要的主观感受、问题或不适，以及这些情况持续的时间。

第三句话要概括现病史，这是对第二句话的详细说明。要按时间先后、症状出现先后顺序来表述，具体描述这次就诊的主要症状是什么、什么原因诱发、病情的发展与演变，以及伴随症状是什么、诊疗经过如何、全身状况怎么样等。

第四句话要简要概括跟疾病有关的既往史。既往的健康状况如何，有无慢性传染病史和接触史，有无外伤、手术史，以及预防接种史、过敏史、疾病史等。

第五句话要简要概括个人生活史。如有无特殊的社会经历，职业及工作条件，习惯与嗜好是什么。

第六句话主要是交待自己的婚姻情况。若是女性患者，还需要简要介绍月经史，如初潮年龄，行经期多少天，月经周期多少天，末次月经时间或绝经年龄等。

另外，女性患者根据疾病情况可能还需要简要介绍生育史。如多大年龄生育孩子、怀孕次数和生育次数、孩子的情况等。

此外，根据病情，患者可能还需要简要介绍家族史。如家族中有谁罹患过相同或类似症状的疾病。

最后，在看完病离开前还需要说一句感谢的话，表达对医务人员的感激之情。

做好个人防护，减少直接接触

需要注意的是，患者看病时需要遵循“12字原则”，即尊重医生、主动沟通、不触雷区。否则，即使遇到水平再高的医生，诊疗效果也会大打折扣，还可能会导致就诊次数增多。

总之，新冠病毒流行期间，需要尽量减少就诊次数和在医院就诊时的停留时间。就诊过程中，不要用手直接接触医院里的公共区域，如电梯、公厕设施等。如果必须接触，应使用纸巾或戴一次性手套等，做好防护；如果接触了医院的门把手、门帘、医生白大褂等医务人员用品后，一定要及时洗手。此外，就诊时要增强防护意识，规范佩戴N95级别的口罩，并保持安全的社交距离，不在未做防护的情况下与其他患者密切接触。（作者系北京协和医学院比较医学中心副研究员）

疫情期间的看病如何「速战速决」

□ 杨师

提高儿童免疫力，预防接种最直接有效

□ 陈思思

12月15日是“世界强化免疫日”。世界强化免疫日是1988年第41届世界卫生组织大会为消灭脊髓灰质炎而设立的。我国还为此设立了国家免疫日，旨在提醒国民要重视免疫。

新冠肺炎疫情的全球大流行，让我们有了切身的感受，预防病毒感染，增强自身免疫力是关键。人类感染病原体以后是否会发病以及发病的严重程度取决于两个方面，一方面是病原体的数量和毒力，另一方面就是人体的免疫力。寒冬来临，呼吸系统极易受到病毒侵袭，有些孩子动不动就感冒、咳嗽，很大一部分原因也是因为其自身免疫力差。

什么是免疫力？

免疫力是指机体抵抗外界细菌或病毒等感染的能力，是人体自身的一种防御机制。人体的免疫力主要由免疫系统来体

现，免疫系统是一个由许多环节共同发挥作用的系统，包括免疫器官、免疫细胞和免疫分子，不同环节会起到不同的作用。

人体的免疫力有一部分是与生俱来的，另外一部分则需要经过后天不断完善、成熟和增强。

免疫力低下的人容易感到疲乏、感冒反复发作，伤口也易感染，出现肠胃不适反应、过敏、泌尿系统不良反应等，注意力也无法集中，学习工作状态不佳，以及易衰老等。

如何才能提高免疫力？

一方面，要养成良好的生活习惯。如保证充足的睡眠，减少长期熬夜等坏习惯，以增强免疫系统的防御能力；保持积极向上的心态；均衡营养，饮食荤素搭配，每日适量补充牛奶和水果；坚持适量适度体育锻炼，多喝水，适当晒太阳。

另一方面，还要及时接种疫苗。接种疫苗是预防疾病最经济最有效的方法，也是维护公共卫生安全、阻断疫情传播的重要手段，应在医生的指导下，严格按照时间、剂量进行疫苗接种。

儿童需要接种哪些疫苗？

我国儿童接种的疫苗分为两类。第一类为国家免疫规划疫苗，由政府免费向公民提供，公民应当依照政府的规定接种的疫苗。这类疫苗主要包括乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎、百白破、麻风腮和甲肝疫苗等。

第二类为国家非免疫规划疫苗，由公民自愿接种的自费疫苗，作为免疫规划疫苗的有效补充，可预防一些常见疾病。这类疫苗主要包括水痘疫苗、流感疫苗、肺炎球菌疫苗、口服轮状病毒疫苗和手足口病疫苗等。

儿童一定要接种新冠疫苗吗？

在没有禁忌证的情况下，所有适龄儿童都应该及时全程接种2剂次新冠疫苗。一般接种疫苗之后1—2周会产生抗体，全程免疫后4周左右才会产生比较高水平的抗体。因此，在防疫政策优化后，没有完成新冠疫苗接种的儿童应尽快接种。

目前，暂未对儿童开放第三针加强针和吸入式新冠疫苗。另外，3岁以下儿童暂不需要接种新冠疫苗，但家庭共同居住成员应积极接种，有机会时还应加强免疫。

需要注意的是，感染了新冠病毒的3岁以上儿童，需要在完全康复后再接种常规疫苗，新冠疫苗则可以在完全康复6个月后再接种。

（作者系江西省儿童医院感染控制科主管护师）

疯狂囤药竟是“预期性焦虑”惹的祸

□ 曹大刚

大梅子：

你好！

首先感谢你的信任！之前，我们大多数人都都憧憬着解封后的生活，却没想到，解封后我们会更加直接地面对病毒。因此，防疫措施优化后，有些人心里会出现一种焦虑和恐惧的情绪，总是担心自己会“阳”，对周围的人也开始警觉起来，生怕他们把病毒带到我们的身边。这种担心和恐惧甚至成为了一种无法控制的情绪，让人感觉焦虑和沮丧。

遇到担心的事情，人们会习惯性地把自己的焦虑和恐惧情绪进行传播，以降低自己的恐惧，缓解焦虑。心理学把这种对一定时间内即将发生、难以预料的某种危险或不幸事情的担心，叫做预期性焦虑。预期性焦虑会让人感到暴躁、慌张、无助、悲观，并且由于这些情绪带有强烈的“入侵性”，会让人形成短暂的灾难化思维，让人们考虑问题时表现出消极的心态，总是往最坏的结果去想，并且还会变得偏执和绝对化，时刻等待不幸事情的发生。行为上，人们会变得爱唠叨，疯狂囤药、囤防疫用品，有一点点身体不舒服就会马上开始服药，有的人甚至会超大剂量服药。

预期性焦虑如果没有调整好，会导致身心内耗。如何才能把预期性焦虑降到最低呢？

首先，我们需要知道，预期性焦虑的

焦虑源是“当下与未来”之间的不确定性，这种不确定性带来了不安。对此，我们要积极关注官方平台发布的信息。现在流行的病毒毒株对身体的伤害比较小，虽然有些不幸的个案发生，但主要还是因为他们本身有基础性疾病。你要学会减少对不幸个体的关注，否则很容易被负性的情绪感染。

我们不妨试着去想想，自己被感染后到底会怎样，给自己预设一个最坏的结果。想想看，面对这个最坏的结果，自己能够控制的有哪些方面。试着把负性的恐惧情绪转化为正面的思维，让我们采取积极的行为来应对可能的风险。比如，你可以通过适当准备一些药品来增加安全感，在未感染新冠之前，多加锻炼，提高对病毒的抵抗力，并且做好必要的防护，尽量减少外出等。

另外，转移情境也是抵抗预期性焦虑的有效方法。可以把自己喜欢但之前没有时间做的事情或者爱好，利用这个时间来完成或培养。比如，可以写写心情随笔，打打毛衣，追追剧，跟很久没联系的亲朋好友发个电话粥等。

如果你的情绪已经到了让你无法专注做一件事情的时候，可以尝试正念冥想，进行身心上的自我调节。正念冥想没有什么门槛，找一个安静的空间即可。关掉社交媒体，找一个专业冥想的视频，用自己

最舒服的姿势，随着轻音乐或者指导语，闭上眼睛跟着练习。这样的练习会让你的身体慢慢放松下来，情绪也会逐渐恢复平静。坚持一段时间，你的身心会变得从从容容。

大耳叔叔

案例反思

社会上越来越多的阳性人群，会引起公众一种预期性焦虑。预期性焦虑的来源，很多时候是因为人们接受了太多的小道消息，他们把小概率负面事件带来的焦虑和担忧进行了情绪上的泛化。面对预期性焦虑，最好的应对方法就是屏蔽负面消息和转移焦虑情绪。但疫情之下，适度的焦虑会让自己“躺平的身体”迅速站起来去应对未知的风险，人们的思维会变得更加灵活，也会激发出更多的创造灵感。当身体处于一种防御状态中，做事的效率也会倍增。因此，只要不是过度焦虑，预期性焦虑也是有益的。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师）

大耳叔叔心理信箱：
3548004514@qq.com



大耳叔叔心理信箱

大耳叔叔：

您好！

最近，我陷入了一种焦虑的状态，总是很担心自己变成“小阳人”，每天需要戴3层口罩才敢出门。在外面也很没有安全感，老是怀疑身边有哪些人已经“阳”了，生怕他们会把病毒传染给自己。尤其在听说有朋友“阳”了后，我更是怕得要命。每次听到好朋友“阳”了这样的消息，我都会在心里默默祈祷，自己千万不要中招！虽然我听说大部分“阳”了后的症状就像感冒一样，而且只需要几天就好了，但我就是特别害怕，甚至有时候晚上做梦也会梦到我“阳”了。这种感觉简直太煎熬了！我要怎么做，才能缓解这种焦虑呢？

大梅子（化名）