

“阳康”后也要“坐月子”？ 权威专家解答相关热点问题

如何判断是否存在肺炎？气喘是心肌炎征兆吗？“阳康”后可以运动吗？日前，广州市政府新闻办举行新冠病毒防治专家访谈会，邀请本地医疗机构感染科、心血管内科、重症医学科、儿科方面的权威专家，就目前救治应对、家庭护理、重症预警、药物使用、科学康复等感染者和康复期市民关注度高的问题进行了解答。



龚四堂
广州市妇女儿童医疗中心副书记、主任医师



司向
中山大学附属第一医院重症医学科副教授、副主任医师



彭劼
南方医科大学南方医院感染内科及肝病中心副主任、疑难感染病中心主任、主任医师



薛玉梅
广东省人民医院心血管内科副主任、主任医师

关键词1 | 儿童感染

孩子感染后基本5~7天恢复

问：目前儿童发病有什么样的特点？儿童感染怎么样判断是否有危重风险，什么情况需要送医院治疗？

龚四堂：从现在接诊、收治的病人来看，并没有孩子比成人重的情况。孩子感染后基本5~7天就恢复了。孩子感染后，还是要观察孩子除了发烧，和平时有什么不同，如果和平时差异很大，要及时就诊。具体来说：1. 发烧38.5摄氏度以上，大于24小时，马上要到医院。2. 孩子出现精神行为异常，比如比平时哭闹厉害或者减少、烦躁、抽搐，要到医院。3. 孩子呼吸气促、脸色紫绀，要到医院。4. 孩子皮肤苍白、出现花斑纹，也要及时到医院。5. 孩子平时饮食好，突然不吃、喂养困难、呕吐、腹泻。6. 小便量明显减少、变黄，说明循环液体量不够了。7. 有基础疾病或者2个月以下的宝宝。以上情况都要及时就医。

关键词2 | 家庭护理

平静状态每分钟呼吸超过30次要就医

问：哪些人属于重症高危人群，家庭需要如何应对？

司向：容易转为重症的人群，一是年龄超过70岁，尤其是80岁以上的老人；二是没有打疫苗的人群；三是有慢性基础病的人群，例如高血压、糖尿病、慢性肾功能不全、慢性肝病的人群；四是免疫功能低下人群，例如血液病患者，移植后患者，长期服用激素等免疫抑制剂的病人，都是高危人群。这些患者在家里要“吃好喝好”，我们发现有不少病人因在家里营养不良，出现脱水、低钾低钠等电解质紊乱问题而入院。

问：形成白肺的原因是什么？奥密克戎是否会导致白肺？如何自我判断是否存在肺炎？

彭劼：“白肺”实际上是影像学中的一个口语化表述。正常组织的肺组织中有很多肺泡，肺泡中填充了空气，在X光和CT扫描下显像是黑影。当肺部有炎症、炎性渗出的时候，X光线透不过去，显像就变成了“白肺”。但不是肺部有炎症就是白肺。肺部超过70%~80%被炎症细胞浸润、有炎性渗出的时候，才是白肺，会出现急性呼吸窘迫综合征，是比较

重症的情况。

白肺不是新冠感染后特有的。病毒感染、细菌感染在严重的情况下都会有白肺，包括流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、军团菌等等病原体。白肺实际上也不是新冠的典型症状。新冠感染的典型症状是肺部毛玻璃样改变。但当感染者合并基础疾病如肺脏慢性基础病，或者合并细菌感染，会导致肺部严重表现。

严重的呼吸窘迫综合征，会有缺氧、胸闷、透不过气，坐着都无法连续讲话等明显表现。一般市民身体无异常的情况下，不需要到医院做检查看是否白肺。家里如果有指脉氧仪，测得血氧饱和度比较低了，或者平静状态下每分钟呼吸超过30次、心跳120次以上，有心慌胸闷气促表现，要到医院看看肺功能情况。

老年人更能耐受低氧状态，如果家里没有指脉氧仪，可以从生活细节上观察，包括是否讲话吃力、费劲，容易瞌睡，食欲下降，和平时的活动度是否有明显下降，假如有出现这些情况应该及时就医。有基础性疾病的老年人，如果平时基础疾病稳定，是能渡过难关的。

关键词3 | 心脏保护

引起心肌炎可能有三方面原因

问：新冠感染会对心脏造成什么损害吗？什么原因会引起心肌炎？

薛玉梅：不仅新冠感染，重感冒等也可导致心肌炎。简单概括的话，引起心肌炎可能有三方面原因，一是病毒感染，直接侵犯心肌；二是免疫损伤影响心肌；三是像新冠感染后，可能触发机体一系列免疫反应，炎症细胞被触发而大量释放细胞因子，我们称其“细胞因子风暴”，可对身体各个脏器产生损伤，心肌是容易受损的一个环节。当心肌被损伤时，加上机体得不到好好休息，就可能发展成心肌炎。

从目前发表的数据看，感染奥密克戎毒株后，心肌炎确诊比例为2%~3%，还是比较低的，不要过度恐慌。当然，在感染者基数较大时，心肌损伤问题应当得到重视。

问：新冠感染诱发的心肌炎会有什么表现？

薛玉梅：新冠感染诱发心肌炎的表现

现主要有两方面：一是心律失常，包括了心跳过快、心跳过慢或者心跳不齐，严重时甚至可引发室颤，导致猝死；二是心力衰竭、心功能不好。心肌炎发生时，患者可出现心衰表现，比如胸闷、气短、水肿，甚至恶心呕吐，严重时因为心脏完全不能泵血而导致心源性休克、猝死。也就是说，心肌炎症状表现是可轻可重的，轻微时可能仅觉得心跳有点快，比平时容易累，胸闷、胸痛、咳嗽比平时重一点，但如果严重起来是可能导致生命危险的。

问：疫情流行期间，阳了后出现胸闷、心跳加快、气促、气喘吁吁等，是否就要警惕是心肌炎？

薛玉梅：提高警惕性是好事，但不要过分焦虑。新冠感染后，很多原因可导致心跳加快、气促等，比如发热，体温每升高1摄氏度，心率就会每分钟增加10次左右；机体出现咽痛、全身肌肉酸痛等各种不适反应时，心率也会加快；还有身体处于虚弱状态时，也会伴随心率加快。

有三种情况建议切实注意：一是本身有心脏基础疾病比如冠心病、心衰等，如果新冠感染后心跳加快、胸闷、胸痛、气促等加重，不一定是心肌炎，但可能原有心脏病加重，要尽快就医；二是发生了缺氧，导致了心率加快，要急诊就医；三是上述谈到的新冠感染诱发心肌炎的两大表现。

一般新冠病毒感染后一周左右，症状可逐步缓解，身体情况越来越转好，但如果这一阶段患者的胸闷、胸痛、心慌等症状无改善，反而加重，应引起重视，尽快就医。

关键词4 | 药物使用

使用Paxlovid一定要遵循专业指导

问：有些市民自行购买了辉瑞新药Paxlovid，对于该药的使用有哪些注意事项？

司向：Paxlovid适用于具有进展为重型高风险因素的人群，应在发病或者出现症状的5天之内使用。如果已经购买了Paxlovid，检测出抗原阳性后，应尽早使用。但是，因为Paxlovid是处方药，使用前一定要咨询并遵循医疗机构和专业的医师和临床药师的指导，了解该药物对个体肝肾功能的影响以及患者是否在使用其他药物，例如是否使用降脂药物等。

关键词5 | 科学康复

“阳康”后也要“坐月子”，别急着运动

问：感染新冠后乏力、容易气喘吁吁，有的人急于运动恢复体力，是否不科学？何时才适宜进行康复性运动？

薛玉梅：新冠感染期间，一定要多休息少活动，注意膳食均衡，如果不想吃、不吃东西，机体抵抗力持续下降可导致病情恶化，心脏也容易遭受攻击。此外，感染期犯困的情况很正常，建议多睡觉多休息。

康复性运动，不能过早、不能过急、不能过量。新冠奥密克戎感染后心肌炎确诊比例为2%~3%，但感染对心肌有损伤的情况可能会高一点，机体获得休息后，这个心肌损伤也得到逐步恢复，不会留下后遗症。

感染新冠后多久可以运动，目前没有标准，从国际上的数据来看，感染3周后如果自觉身体不错，各方面无不适表现，逐步地、温和地恢复运动是可以的。当然去跑马拉松、去踢球、打篮球等还是不可以，建议中等量运动，比如慢跑等，强度建议是一边做运动一边能讲话的程度。如果是专业运动员，或者是感染康复后需要进行高强度大运动量的运动，建议到心脏康复科做一个评估，医生可开出运动处方。

关键词6 | 二次感染

感染后获得的抗体对同一毒株有较好保护作用

问：之前提到感染新冠痊愈后身体会产生抗体，这种抗体是只对单一毒株有效还是会大多数毒株有效？重复感染新冠的概率大不大？有没有多次感染的病例？

司向：目前国内流行的毒株主要是BA.5.2和BF.7，它们都是BA.5的分支，感染后获得的抗体可在体内持续三个月到六个月，对同一毒株或类似毒株也有较好的保护作用。当然，现在国内出现了BQ.1.1和XBB等具有更强的免疫逃逸能力的变异株，导致防护窗口期缩短，重复感染的风险有所提高。但是，目前还没有在国内遇到反复感染的情况，在国外有反复感染的情况。每个人都是健康的第一责任人，落在每个人的头上，要么是0，要么是100%，所以一定要做好防护，做好自己健康的守护人。