

# 10个发热门诊的高频问题 一次说清楚

如今,提起发烧许多朋友都会有各种各样的问题。咳嗽、嗓子疼得厉害怎么办?发烧到多少度需要到医院就诊?如果发烧,但是没“阳”能就诊吗……针对发热门诊被“提问”最多的10个问题,专家给出解释。

**问题一:嗓子疼得厉害咋回事?**  
答:发烧最常见的原因是上呼吸道感染,如果既往没有基础病,可以多喝水、多休息,观察其他症状,再决定是否需就医。

咳嗽和嗓子疼都是最常见的上呼吸道感染症状。年轻人如果没有太多基础疾病,首先要做到的就是休息、喝水,不恐慌。还有一些患者可能会出现咽部剧烈的疼痛,这时需要注意的是,即使咽疼非常明显也尽量要保证进食和饮水量,特别是老年人应用了退烧药之后,可能更容易出现摄入量不足。

一般情况下,这种剧烈的咽痛大多数可能在一两天之内就可以缓解。也可采用一些对症治疗的药物,包括一些含片、局部喷的药物,都能够适度地缓解咽痛的症状。

**问题二:发烧但没“阳”能就诊吗?**  
答:建议先自我评估一下。如果只是单纯地发烧,没有发现阳性,没有太多基础疾病,建议在家先观察病情的变化,再决定是否需就医。

如果发烧的同时,出现不太常见的上呼吸道感染症状,比如明显的呼吸困难、气短、痰中带血、胸疼等,以及基础病明显加重时,建议及时就医。

**问题三:烧到多少度需要就诊?**  
答:大家都比较关心体温,其实医生评估病情时,体温并不是判断疾病严重程度的标准,而是需要综合来判断。

有时候,年轻人发热即使温度很高,但是没有出现其他症状,通过对症治疗,物理降温就能达到很好的疗效,不一定来就医。

而对于有一些基础疾病的老年人,体温可能只有37.5℃,如果出现精神萎靡,或合并其他系统的症状时,也应积极就诊。

**问题四:如何评估是否需要就诊?**  
答:目前处于新冠病毒感染相对高发的阶段,到医院就诊确实存在一定风险,可先评估到医院就诊的必要性。

对于大多数年轻人,发热可以居家进行自行处理和观察。病情确实有明显进展时,或者年纪大且有基础疾病的病人,病情控制不稳定的时候,才需要到医院就诊。

**问题五:家里有老人要注意什么?**  
答:首先要正确识别哪些是新冠高危人群,判断因素主要有以下几方面:

年龄一般来说,超过80岁的高龄老人是我们特别需要关注的。基础疾病对于一些常见的、已经控制平稳的基础疾病,比如高血压、糖尿病、高脂血症,不属于新冠高危人群。真正的高危人群是肾透析、血液病,或者正在接受肿瘤放疗

的病人等。因此,大多数情况下,高危人群并不像大家所想象的那么多,大家不用太担心这个问题。

接种疫苗对老年人有非常好的预防重症的效果,如果家里老人还没有按照要求接种疫苗,建议带着老人积极完成疫苗接种。

**问题六:“阳”了吃消炎药管用吗?**  
答:新冠肺炎是病毒性感染,所谓的消炎药其实是针对细菌感染的。现有研究证据显示,新冠合并细菌感染的比例非常低,所以大家不要盲目应用消炎药去治疗新冠。

**问题七:得了新冠要吃抗病毒药吗?**  
答:对于新冠病毒感染,最重要的还是休息、饮水,进行积极的对症治疗。比如体温超过38.5℃,可以进行退热治疗;如果出现上呼吸道症状(如咳嗽、嗓子疼),可以用缓解症状的药物治

疗。另外还有中医药治疗。目前也有抗病毒治疗的药物,主要是用于有危险因素、重度的新冠感染者。此次奥密克戎,多数情况下都是轻症和无症状感染者,无需应用抗病毒治疗。

**问题八:急诊三天药吃完还需复诊吗?**  
答:急诊和发热门诊最多开三天的药。上呼吸道感染其自限性的过程大概是5至7天,许多患者的症状在三天后并没有完全缓解。如果用药三天后,症状有一定程度的减轻,不用急于来复诊,建议进一步观察症状变化。如果症状进一步

加重,一定要到医院复诊。  
**问题九:到医院就诊需要注意什么?**

答:如果出现发热及相关呼吸道症状需要就诊时,一定要到发热门诊就诊。就诊时,遵守医院相关规定,特别是做好自我防护,全程规范佩戴N95口罩,遵照医院对于核酸、抗原的相关要求。

**问题十:担心就医交叉感染怎么办?**  
答:如果大家怀疑自己出现相关的上呼吸道感染症状,又担心到医院就诊有风险,可以选择线上医疗的方式。找到感染疾病科、呼吸内科、中医科以及相关科室专家进行咨询,评判是否需要到线下就诊。

(来源:人民健康网)



## 二次感染率达20%? 别信,假的! 专家表示:“阳康”短期内再中招几率小

近期,微信群里出现“二次感染率达20%,其原因就是阳康后有15天才能产生抗体……”的流言,顿时让“阳过”“阳康”们瑟瑟发抖。难道新冠病毒真的嚣张至此,人体的抵抗力彻底“躺平”了吗?当然不是。北京疾控中心的专家介绍,人体在新冠病毒感染后免疫系统已在发挥作用,总体来说,短时间内发生新冠病毒二次感染的概率较低。

**“二次感染”有时间界定**  
什么是二次感染?有人认为短期内反反复复



出现症状就是二次感染,其实不然。北京疾控中心专家介绍,“二次感染”是指一个人被新冠病毒感染后,已经彻底康复,然后再再次被新冠病毒感染。

如何确定是二次感染?不同国家或地区针对二次感染的定义不同,但基本条件都是要确诊后要间隔一段时间。比如,欧洲疾控中心认为,只有当首次感染的病毒完全清除,并且有足够的时间产生免疫反应时,才能诊断为真正的二次感染;英国定义二次感染的间隔至少是90天;美国则是间隔60-90天以后。总之,二次感染需要结合症状体征、临床表现、免疫反应、基因测序等多项指标综合判定。

需要指出的是,“复阳”和二次感染不是一回事。“复阳”是指感染者症状基本消失,达到出院标准之后,再次检测发现核酸呈阳性。“复阳”患者一般无明显临床症状,且基本没有传染性;而二次感染相当于一轮新的感染,是痊愈后的再次感染。一般来说,可有临床症状出现,并且核酸载量较高,具有传染性。

**二次感染的概率并不高**  
疾控专家介绍,二次感染的发生概率

主要与人体免疫水平和病毒株变异有关。抗体等免疫反应指标越高,病毒株变异越小,二次感染的发生率越低。

当前研究显示,相较于早期变异株,奥密克戎导致的二次感染要略高。但总体来说,短时间内发生新冠病毒二次感染的概率还是比较低的。

此外,国际顶级医学期刊《新英格兰医学杂志》发表的一项研究显示,未接种疫苗者初次感染非奥密克戎株后,在开始随访后第135天,二次感染奥密克戎 BA.1 或 BA.2 的发生率约为1.1%;初次感染奥密克戎 BA.1 或 BA.2 后,二次感染 BA.4 和 BA.5 变异株的发生率约为2.1%。

韩国一项研究显示,2022年初奥密克戎变异株流行期间,韩国的二次感染率较德尔塔变异株流行期间有所增加,但随着人群免疫水平的提高,同种变异株导致的二次感染发生率有所下降。

**症状有反复不算二次感染**  
在同一个感染期内,有些患者可能会出现病情的反复。比如,已经退烧了症状也减轻了很多,结果第二天又出现乏力、咳嗽。再比如一次抗原检测阴性了,第二天测又“复阳”了。这些发热之后短时间内再出现症状不属于二次感染。

此外,针对网传“阳康后有15天才能产生抗体”的说法,北京疾控中心的专家回应称,普通人群被病毒感染后,免疫系统立即启动,细胞免疫和抗体水平不断升高。一般两周后抗体水平达到峰值,并在短期内维持较高的水平,对机体具有一定的保护作用。

人体在新冠病毒感染后到完全康复前,由于免疫系统已在发挥作用,短时间内再次感染相同或者不同新冠病毒变异株的可能性极小。这些人群要警惕“二次中招”

多项研究显示,接种疫苗或自然感染产生的免疫能够降低二次感染的发生率。而免疫力低下或抗体水平较低的人群相对较易存在二次感染的风险。因此,这部分人群平时还应注意加强个人防护,并及时接种新冠疫苗或加强免疫。

此外,针对网上流传重复感染新冠会加重病情的说法。专家介绍,目前新冠病毒重复感染导致严重疾病的报道少见。重复感染后的疾病严重程度与病毒感染剂量、新冠变异株,以及个人健康状况都可能有关。但总体上,重复感染导致重症的风险很低。

(来源:北京青年报)

## 冬季适合吃羊肉? 试试这几种推荐吃法

为什么说冬季适合吃羊肉呢?羊肉真的能暖身吗?今天就从营养学的角度来为大家分析一下羊肉的营养价值。

**蛋白质丰富 食物热效应高**

首先,从营养学角度来看,蛋白质的热效应(由于进食而引起能量消耗增加的现象)最大。羊肉因为含有比较丰富的蛋白质,因此具有食物热效应高的特点,会让人们感觉吃完羊肉后身体更暖。

**脂肪多 帮助人体御寒**

其次,肉类能量高。作为肉类的一种,羊肉富含丰富的优质蛋白质,还含有大量的脂肪。羊肉好吃,很容易吃多,这样就会摄入大量的能量,这些能量就会让我们觉得暖,帮我们抵御严寒。

**含大量血红素铁 缓解贫血和怕冷症状**

再次,羊肉作为红肉的一种,含铁丰富,能提供大量血红素铁,有利于提高血红蛋白含量,缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。因此,因为羊肉有以上这些营养价值,所以吃羊肉能暖身,“适合冬季吃”的这个说法很正确。但也必须要说明,猪肉、牛肉作为优质蛋白质的红肉,其实也可以取得和羊肉类似的效果,并没有必要非得吃羊肉。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐每天食用动物性食物120-200克,因此,吃的时候要控制好量,不要过多摄入,健康适量吃羊肉,建议:

**推荐吃法一:炖吃少喝汤**

蒸、炖、焖都是羊肉最健康的做法,这样烹调加工温度较低,能最大限度地锁住营养。同时,产生的致癌物较少,维生素破坏也较少。建议少喝汤,尽量吃肉。因为汤里的脂肪、盐和嘌呤含量不低,可增加痛风、肥胖和高血压的风险。而大部分的营养其实还是在肉里。

**推荐吃法二:涮羊肉搭配蔬果**

涮羊肉的加热时间短,能较好地保存营养成分。但一不小心,羊肉摄入就容易过量,注重蔬果的搭配,摄入时配上如金针菇、蘑菇、白菜、冬瓜、丝瓜、菠菜、茭白、笋、各种绿叶菜等蔬菜一起涮火锅,能较好地避免羊肉摄入量过量,还能做到食物多样化、荤素搭配、合理平衡膳食营养。

**推荐吃法三:爆炒配大葱**

传统菜肴爆炒羊肉具有发汗解表的功效,是抵御冷空气的绝佳菜品。爆炒加热时间较短,营养损失少。用大葱一起爆炒,可以去除荤、腥、膻等油腻厚味及异味,并产生特殊香味,还有较强的杀菌作用。

(来源:健康网)

## 有这类基础病的老人 更应打新冠疫苗



目前,新型冠状病毒感染多数症状较轻,发生重症肺炎的患者较少,尤其出现死亡风险极低。但这少数的重症患者和死亡患者中绝大多数都是高龄患者,尤其是有着呼吸系统基础疾病的高龄患者死亡风险更高。为此,北京胸科医院呼吸科主任叶霖提醒,这个人群更应该尽早接种新冠疫苗。

**为啥高龄患者易引发重症肺炎**

其实不仅是新冠病毒感染,几乎所有病原微生物引起的肺部感染都会增加有呼吸系统基础疾病的高龄患者的病死率。那么为什么高龄患者在面对肺部感染的时候更容易发生重症肺炎,甚至出现死亡呢?

高龄患者的免疫机能下降。高龄患者的细胞免疫和体液免疫以及免疫监视功能逐渐衰退,一旦发生肺炎,感染难以控制。

高龄患者组织修复能力下降。细胞衰老导致细胞增殖和分化能力减低,加之患者消化机能衰退使营养状态下降,组织修复缺乏充足的物质补充,导致肺炎常常迁延不愈。

高龄患者自我保护能力下降。神经肌肉衰老导致咳嗽、吞咽等呼吸道保护能力下降,使得患者排痰功能障碍,更加容易发生误吸加重肺部感染。此外,一旦肺炎卧床,老年人凝血功能障碍,常常发生血栓而发展至严重的肺栓塞、脑梗塞、心肌梗塞,危及患者生命。

**叠加呼吸系统基础病 肺部感染更危险**

如果高龄患者合并有呼吸系统基础疾病,一旦发生肺部感染,就更危险了。拿一些常见的呼吸系统基础病为例。

慢性阻塞性肺疾病。老年慢阻肺患者常常因急性加重导致呼吸衰竭、肺性脑病、肺心病右心衰竭而危及患者生命。而肺部感染是引起 COPD 急性加重最常见的原因。

哮喘。该病为发作性疾病,一旦发作常常出现咳嗽、呼吸困难等症状。老年人的冬季哮喘发作常因肺部感染诱发,如果出现重症哮喘,可以引起严重的呼吸衰竭而危及患者生命。

肺间质纤维化。该病可导致患者肺部弥散功能下降,也就是引起肺泡中的氧气入血障碍。一旦发生肺部感染,就容易出现严重的低氧血症型的呼吸衰竭,病情极为凶险。

肺部肿瘤。肺部肿瘤有多种原因导致肺功能下降,包括巨大肿瘤的肺占位性病变、大量胸腔积液挤占肺组织、肺癌术后有效呼吸面积减少、肺癌治疗药物引起的药物性肺损伤、放疗引起的放射性肺损伤等。一旦发生肺部感染,会让本就不堪重负的肺功能出现失代偿,从而发生严重的呼吸衰竭导致患者死亡。

**尽早接种疫苗可降低风险**

新型冠状病毒在感染这些高龄有呼吸系统基础疾病的患者后,如果发生肺炎,则使这些已经有肺功能受损的患者进一步加重肺功能障碍,并且病情迁延难愈;另一方面,新型冠状病毒感染后会破坏气道黏膜等防御屏障,打击免疫系统,使得患者出现其他病原微生物引起的二次感染,使本已很差的肺功能再次下降,最终导致呼吸衰竭或多器官功能障碍,引起患者不死亡。

大量研究已经证实,新冠疫苗可以有效地减轻新冠肺炎的临床症状,减少其病死率。因此在目前新冠病毒感染没有特效药的今天,作为新冠肺炎死亡病例的主要群体——有呼吸系统基础病的老年患者,及早注射新冠疫苗是减少死亡风险的最为重要的手段。

(来源:人民网)

## “阳”了吃啥好得快? 别错过这几条饮食建议!

到底吃啥能加速恢复呢?这就送大家几条实用饮食建议,解决几个关于“阳”了之后怎么吃的困惑,帮助大家早日康复。

**问题一:只喝粥行吗?**

答:不行,最好以碳水为打底再补充蛋白质。发烧、咳嗽其实非常消耗体力,按理是要在日常饮食的基础上增加热量摄入的。粥(不论什么粥)的营养成分里碳水化合物居多,没法补充你正在被病程消耗的蛋白质及由蛋白质参与的各种抗体。

推荐食物:牛奶、豆浆、鸡蛋搭配碳水。这三种食物都富含优质蛋白质,尤其是鸡蛋和牛奶,这两种食物的蛋白质生物价值在常见食物蛋白质中位居冠军,在人体内的生物利用率是最高的。

**饮食提醒:**  
1.没有乳糖不耐受的朋友(即喝牛奶后不会出现腹胀、腹痛、排气、腹泻等问题),一天500毫升甚至1000毫升都没问题,但最好搭配一些主食,比如面包、发糕、馒头、燕麦、粥,或者在米糊、芝麻糊里加奶,也可以用牛奶泡面包、发糕、馒头,绝对比喝粥的补给效力更强。

2.有乳糖不耐受的朋友,就用牛奶泡面包、发糕、馒头、燕麦,或者在粥里加入牛奶试试着,另外酸奶也是不错的选择。另外,想用豆浆代替牛奶的朋友,豆浆的进食方法跟牛奶无异,但温度不要高,否则会加重喉咙不适。

3.如果想吃的花样丰富些,则推荐鸡蛋面、蛋花疙瘩汤、小馄饨、蛋花面片汤、松软的小蛋糕

等,都是很好的选择。

4.鸡蛋最好是以鸡蛋羹、蛋花粥、疙瘩汤里打入蛋花等形式,方便吞咽。民间流传的生病不能吃鸡蛋的说法没有科学依据,除非你对鸡蛋过敏。鸡蛋向来都是营养学上用于患者的优选蛋白质来源。

**问题二:能吃黄桃罐头吗?**

答:喉咙难受时可以快速缓解,但不要贪多。发烧时,摄入跟不上消耗,带添加糖的食物可以快速补充能量,帮助升高血糖;它们不是热食,冰冰凉的糖水有帮助红肿咽喉“凉爽”的效果,且罐头果肉软滑,不会制造吞咽过程中的不适,进食舒适度很高;而且,对于一部分朋友来说,糖水罐头是“小时候的味道”,也是生病期间的心理安慰剂,吃起来还能给大脑奖励中枢愉悦感信号;当日常固体食物摄入不足时,添加糖也是最经济、迅速、有效的碳水来源之一。

推荐食物:各种水果罐头。岂止是黄桃罐头,任何甜甜的水果罐头都行(除了山楂,因为有可能让你的胃不舒服),比如糖水梨罐头、番茄罐头、杨梅罐头……糖饮料也可以,蜂蜜也可以,冰淇淋酸奶等都可以。任何有添加糖的都可以,当然是有前提的——只要你没有血糖问题,没有糖尿病。

**饮食提醒:**  
1.对于有糖尿病的朋友,或者已经出现腹泻症状的朋友,糖水罐头、糖饮料、蜂蜜水、冰淇淋等其实都不太友好,里面的“果糖+蔗糖”分解后产生的物质有可能加重腹泻症状。

2.需要说明的是,黄桃罐头也好,蜂蜜也要,除了前面提到的作用之外,并没有对新冠病毒的治疗效果,请勿“玄化”它们的效果。

3.这些高糖食品,仅限于咽喉肿痛、吞咽困难时期来食用,不能无限制食用,生病期间用来抚慰自己是可以的,但不能无节制纵容自己,等到“吃饭能力”渐长,还是应该逐渐恢复到正常的低添加糖饮食。

**问题三:能喝果汁或果蔬汁吗?**

答:必须能。有人可能会问,榨汁不是会损失维生素C吗?没错,维生素确实会损失一些,但并不会全部损失。而且能通过它们补充多种维生素、矿物质、植物化学素、膳食纤维,比吃下不要强很多。它们并不比口服补液盐差。

推荐食物:外购或者自制的果蔬汁。如果你根本咽不下切块或者切丝的蔬菜或水果,任何外购的或家人帮忙制作的果蔬汁都是非常好的补充。

**饮食提醒:**需要注意的是,有腹泻症状的小伙伴请慎用,或者来点儿就够,别只喝它,别当水喝。

**问题四:能补充维生素C吗?**

答:快速恢复免疫力不能只靠维生素。首先,并没有证据证明大量补充维生素C可以对抗新



冠病毒感染。其次,人体的免疫力真的不是靠维生素C这种小小的营养素孤军奋战支撑起来的。

推荐食物:复合维生素补充剂、全营养配方粉。

**饮食提醒:**  
1.过量补充维生素C有可能导致腹泻症状,如果你非要使用,一定要认真读一下用药说明。  
2.任何网购平台输入关键词“全营养粉”(或者“全营养配方粉”),只要是正规品牌的都可以(产品外包装上会有“蓝帽子”保健食品标识)。这类产品特别适合于体弱多病的老年人及有基础疾病的瘦弱患者。

(来源:生命时报)