

什么是“白肺”？ 如何避免新冠感染出现肺炎？

——国家卫健委组织权威专家解答防疫热点问题

近期有网民反映，部分新冠病毒感染者在就诊过程中发现肺炎，甚至肺部CT出现“白肺”现象。什么是“白肺”？如何避免新冠感染出现肺炎？国家卫健委组织呼吸危重症专家、首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖回应公众关注的热点问题。

问：请您简单介绍“白肺”是什么，治疗一般采取什么措施？

答：“白肺”是在临床工作中一个口语化描述，不是有了肺炎就是“白肺”。医务人员之间说“白肺”，是说患者肺炎比较重。很多情况我们不会叫“白肺”，而是描述是单侧还是双侧，是在上还在下。只有当肺部双侧病变达到了75%以上，才叫“白肺”。

近期来看，部分就诊患者是一般肺炎。极少数“白肺”的患者，也有相应的治疗办法。不论是重症肺炎、低氧血症或是急性呼吸衰竭，我们有相对成熟的治疗办法，从国际到国内都有相应的指南和策略。

近期从我们负责的北京定点医院的重型、危重症患者的救治工作来看，目前住院病人的情况，“白肺”或者是说重型、危重型比例占到3%至4%。因肺炎引起的呼吸衰竭在临床上治疗是很成熟的，只要就诊比较及时，医生及时处理，进行吸氧，使用无创呼吸机、有创呼吸机，再严重还可以使用体外膜肺氧

合仪(ECMO)等，有相当部分的患者可以好转。

问：如何避免新冠感染因治疗不及时而导致肺炎？

答：在冬季肺炎的发生比例较高。青壮年得了肺炎，体温马上就上来，发烧，呼吸道咳嗽、咳痰，这些症状都很明显，往往会及时到医院就诊。老年人肺炎可能不发烧，也可能没有明显的呼吸道症状。部分老年人也表达不出来有何特别的症状，家人看到老年人不发烧也不咳嗽，有时候也就不重视了，可能会延误就诊。

老年人肺炎的起病比较隐匿，有时没有明显症状。不能按发烧、咳嗽、咳痰等年轻人的反应来观察老人。要注意如果老年人突然不爱吃饭，整个人发蔫，或者嗜睡，要及时就诊。要对老年人的情况密切观察。

这里还有一些建议，冬季天气寒冷，也是肺炎高发季节，即便没有新冠，老年人有基础疾病的，也容易得肺炎。要注意监测呼吸频率，有没有胸闷，有

没有呼吸急促等症。血氧饱和度如果小于93%，就要及时到医院就诊。

问：冬季慢性呼吸道疾病患者在新冠病毒流行期间如何预防、治疗？

答：不仅是冬季慢性呼吸道疾病，如慢性阻塞性肺疾病，支气管扩张等，还有心脑血管疾病，都是冬季高发病，都应注意监测，及时就医。

慢阻肺在我国的比例较高，在冬季发病多，急诊室和呼吸科病房住院病人较多。目前新冠流行，天气寒冷，肯定会诱发慢阻肺的发作或加重。平时慢阻肺患者有低氧，可以在家进行吸氧，稳定期要坚持用药，同时建议患者少出门，可以避免病情的加重或发作。如果因为肺炎诱发慢阻肺，喘加重了，就要来医院及时诊疗。

(据新华社)



同步播报

老年人出现症状何时需要就医？ 感染后要注意什么？

老年人免疫力相对较低且多有基础疾病，感染新冠病毒后需要予以更多关怀和重视。老年人出现症状何时需要就医？感染后要注意什么？围绕公众关注的热点问题，国务院联防联控机制组织权威专家作出专业解答。



问：老年人出现咳嗽发烧症状，如何判断是否需要就医？

答：对于老年人要加强观察。家人应了解老年人的基础心率、基础血压、基础体温以及基础的呼吸频率等情况，如果有条件，还要了解老年人尤其是有心肺疾病老年人基础的外周血氧饱和度。一旦感染，需要观察这些基础数据的变化以及老年人意识状态、精神状态、大小便、进食等方面情况。

出现以下情况要考虑就医：一是症状持续或加重，比如发热持续甚至有加重倾向。二是出现新的症状，比如出现胸痛、呼吸困难、大小便失禁，或者突然出现肢体特别是单侧肢体不能运动，或者出现不能进食、恶心呕吐、嗜睡、不认人、定向障碍等现象，这些都是危险的信号。三是老年人基础疾病加重，比如患有冠心病的老年人出现心绞痛，患有慢阻肺或哮喘的老年人这两种疾病加重。对于基础疾病本身不太稳定的老年人、80岁以上未接种过新冠病毒疫苗的

老年人，更需格外重视。

问：对于语言表达能力受限的老年人，护理人员如何第一时间识别其不适症状？

答：护理人员要了解新冠病毒感染的常见症状，包括全身症状，如发热、头痛、全身酸痛、畏寒等，以及局部症状，如咽痛、咳嗽、流鼻涕、咳痰、打喷嚏，甚至味觉和嗅觉丧失等。老年人的症状可能不典型，其发病可能具有隐匿性，出现精神状态不好、意识状态不好、乏力、不愿意吃东西等情况。有的老年人稳定能力下降，比如走路原本正常但最近走路有点打晃。这些可能都是感染的线索。当老年人出现上述症状时要对其进行体温监测，早期发现体温升高。此外，出现没有原因的心率增快或者呼吸频率增快，也可能是感染的信号。

问：老年人感染后生活和用药需要注意什么？

答：老年人感染后，在加强观察和监测基础上还要注意：清淡饮

食，建议少食多餐；保证睡眠；补充适量水分，建议结合体温和出汗情况少量多次适当补充。

老年人使用退热药物需慎重，体温越高、年龄越大用药要慎重，防止老年人用退烧药后一次大量出汗造成虚脱甚至低血压。退烧要缓，可以用物理手段退烧。在应用退热药时避免多种药物共同使用。中成药可以选用一种，不要将多种同一作用的中成药同时应用。

患有高血压的老年人，在发烧期间特别是使用退烧药时，如果血压已经低于正常水平，降压药可能需要减量甚至停用，待血压恢复正常再按照常规剂量使用。老年人在感染后可能吃饭很少，使用降血糖药物时要监测血糖变化，防止低血糖发生。

此外，老年人感染后稳定能力下降，特别容易跌倒引发骨折，因此，老年人在出现发热等情况比较虚弱时，一定要防止跌倒。

(据新华社)

元旦春节假期聚餐 注意防范肠道传染病

元旦春节假期将至，大家在品尝各地美食，特别是海水产品，类似生腌、生食水产品时，应注意预防肠道传染病。

肠道传染病是经粪一口途径传播的疾病，以恶心、呕吐、腹痛和腹泻等胃肠炎症状为主，常见肠道传染病包括霍乱、细菌性痢疾、其他感染性腹泻病等。

1.主要症状

肠道传染病一般临床症状主要有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等胃肠道症状，可伴有发热、头痛、全身中毒症状。

2.传播途径

“病从口入”是肠道传染病的主要传播方式。病原体通过肠道传染病病人的排泄物、呕吐物排出体外，污染水、食物及物品，或通过苍蝇等媒介传染给健康人。

3.预防措施

保持良好的卫生习惯，在进食前、准备食物前及如厕后，要洗手或使用消毒纸巾擦拭手部；不要在不洁的小摊进食，尽量吃熟食，不吃隔夜食物和生冷食物；尽量饮用开水、瓶装水或桶装水，不饮用生水；不吃不卫生、腐败变质和不洁食品，不要食用未烧熟煮透的食品；不食用生的、半生海产品及小水产品，如毛蚶、虾、蟹等；不到无证摊点购买食品；不去人口稠密和无证路边摊等环境卫生差的地方就餐。

如果发生发热、恶心、呕吐等症状，须及时就医。元旦春节假期期间一旦出现持续性腹泻、水样便等症状，尽早就诊。(据四川疾控)



疾病防治

科普园地

乐山市科学技术协会 协办



人为什么这么爱食甜？ 蔗糖、果糖、阿斯巴甜有何不同？

大多数人都难以抗拒甜食的诱惑，可是糖这种东西，吃的时候开心，吃完了就会后悔，因为糖吃多了不仅会造成肥胖，还可能引发一系列健康问题。

这其实是一件挺奇怪的事情，既然吃糖对健康不利，为什么人类还这么爱吃糖呢？其实不是吃糖对健康不利，而是我们吃得太饱了。糖是什么？糖就是能量，它可以通过与氧气作用，迅速转化为三磷酸腺苷，为身体补给能量。在过往千万年的岁月中，人类的祖先经常要忍饥挨饿，所以能够迅速补充能量的糖就显得弥足珍贵，于是人类便养成了爱吃甜食的习惯。

现在我们已经无需再为食物发愁，但爱吃甜食的习惯却依旧刻在我们的基因中，而对于饱食终日的人来说，糖的摄入反而变成了身体的一种负担。

由于我们不再需要糖所提供的能量，所以摄入的糖会以糖原的形式存储，不过人体的糖原储量是十分有限的，如果吃糖太多，它们便会转化为脂肪，人体的脂肪含量太高，一系列的健康问题也就随之出现了。现代人即想要完美的身材，又改不了爱吃甜食的习惯，怎么办呢？那就是找些不一样的“糖”来吃。

说到糖，我们的脑海中会闪现出很多的名词，比如蔗糖、果糖、乳糖、麦芽糖、阿斯巴甜、三氯蔗糖等等，这些“糖”到底有什么不一样呢？

糖大体可以分为四类，即单糖、二糖、多糖，以及代糖。单糖是结构最为简单的糖，其中的主要代表有葡萄糖、果糖以及半乳糖。单糖的特点是非常利于吸收，它们与

氧气作用便可以生成水、二氧化碳以及三磷酸腺苷，所以如果需要快速补充能量，单糖是最佳选择，这就是为什么给病人注射葡萄糖的原因。

接下来就是二糖了，二糖是由两个单糖结合在一起并脱掉一个分子的水所形成的，其中的主要代表就是我们所熟悉的蔗糖，除此以外，常见的还有麦芽糖以及乳糖。

二糖转化为能量的过程虽然没有单糖那么直接，但也很容易，二糖进入人体之后会先行水解为单糖，然后再转化为能量，比如蔗糖就会水解为葡萄糖和果糖，而麦芽糖则会水解为两个单位的葡萄糖，乳糖会水解为葡萄糖和半乳糖。现在你应该明白了，“无蔗糖”不等于“无糖”。

之后就是多糖了。多糖是由很多单糖缩合而成的，并不是所有的多糖都能被人体转化为能量。淀粉就是一种多糖，它在水解后被人体转化为能量，而另一种多糖，纤维素则无法被人体所吸收。

最后说说代糖。代糖并不是糖，它们只是一种具有甜味的化学物质，比如最为常见的阿斯巴甜，其原本并不是为了代替糖而特意研制的，而是在化学工业生产的过程中偶然发现的。这种物质的甜度是蔗糖的200倍以上，所以只需要一点点就可以让食物变得很甜，而这一点点的阿斯巴甜，其热量几乎可以忽略不计，因此成为了一种最常见的代糖。不过，阿斯巴甜并不是代糖界的大佬，真正的大佬是三氯蔗糖，这个东西的甜度可以达到普通蔗糖的600多倍。

(据科普中国网)

保持社交距离 科学佩戴口罩



乐山日报公益广告