



# 一直咳会引发肺炎吗?5个症状提示肺部感染

## 核心提示

近几日,不少新冠病毒感染者抗原已转阴,但“咳嗽”症状仍持续存在。有些人开始担心:咳嗽老不好会不会引发肺炎?咳嗽到什么程度不再拖?同时,随着“沉默性缺氧”一词冲上热搜,越来越多的人开始抢购血氧仪。究竟什么情况需要用到血氧仪?每个家庭都有必要备一个吗?本期《健康周刊》,持续关注最新的健康消息。

首批“阳”过的人开始进入恢复期,但部分人感受到恢复的过程并不是那么顺利,不少人仍有咳嗽症状,偶尔还有胸闷。北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾表示,奥密克戎变异株主要攻击上呼吸道,会导致呼吸道黏膜细胞破坏,身体里的免疫细胞也会聚集到上呼吸道消灭病毒,免疫细胞在完成任务后会自然代谢死亡,这些都成为人体内的“垃圾”。

气道里容不下这么多“垃圾”,要打扫出去,呼吸道就会分泌一些黏液,形成痰液,通过咳嗽把它们排出去。转阴后咳嗽是一个打扫“战场”、修复气道的过程。大家不必害怕咳嗽、咳痰。李侗曾表示,根据经验,几乎所有人会在14天内康复。恢复慢一点的人也不用太担心,不要太着急,多喝水、打开加湿器,都有利于气道的修复。

很多人咳嗽不止,会担心一直咳会不会引发肺炎。实际上,咳嗽和肺炎是不同的概念。咳嗽仅是疾病的症状,可以由多种原因引起,咳嗽本身不会引起肺炎。当病毒细菌等病原体侵袭及上呼吸道时,通常就会出现咳嗽。而当炎症累及下呼吸道,就可能发展成为肺炎。咳嗽也是肺炎最常见的临床表现之一。

如果发现存在以下五个症状,提示可能出现了肺部感染,应把握时机及时就医。

——发热或低体温:发热是感染性疾病最常见的症状。不过,有些重症肺炎或老年人肺炎往往无发热,反而表现为低体温,要特别注意。

——咳嗽咳痰:这是肺炎最常见的症状之一。

——胸痛:发热、咳嗽咳痰,同时伴有胸痛症状,说明可能存在肺部感染。

——呼吸困难:常见肺源性病因,也有心源性等其他病因。和胸痛一样,呼吸困难的出现也在提示肺部感染及肺炎。

咯血:多由支气管及肺血管破裂出血导致,这可能是支气管及肺受损的表现。——当前面四个症状全部出现,还伴有咯血现象时,要考虑到肺炎的可能。

## 咳到什么程度该看医生

如果咳嗽影响了生活、睡眠等,建议及时到医院就诊。如果出现咳血(痰中带血)、夜间或改变体位时咳嗽加重,咳大量黄脓痰,或咳嗽超过3周时,建议去医院就诊。

四川大学华西医院呼吸与危重症医学科副主任王刚表示,患者既往没有咳血的情况,在感染新冠后发生了咳血,这时要分情况处理:如果是痰中带血,血又在痰表面,那么就只是黏膜的损伤,这种情况下不用紧张;如果血和痰是混合均匀的,呈鲜红色,这种咳血往往来自于下呼吸道,且有可能是在细支气管、肺泡,建议就医做相关的检查。

## “阳后”咳嗽分3种情况

阳后干咳。如果是干咳,用一些对症的止咳药就可以。需要提醒的是,服用止咳糖浆后,部分糖浆覆盖在咽部黏膜表面,可以减轻炎症对黏膜的刺激缓解咳嗽。水会稀释药液,减弱止咳作用,所以喝完糖浆10分钟之内不要喝水,半个小时后可以正常饮水。

咳嗽有痰。如果有痰,早期是白色泡沫痰,后期出现黏痰甚至黄脓痰,此时咳嗽的声音会比较浑浊,还可能伴有咕噜咕噜的声音,一般主张用化痰的药,如按柠蒞肠溶软胶囊、桃金娘油肠溶胶囊。如果咳嗽几天痰的颜色由白色变成了黄色,痰量增加,出现了浓性痰,有可能是出现了合并细菌感染的情况,可在医生指导下服用一些抗生素治疗,一般3至5天就可以。

夜间刺激性咳嗽。白天不怎么咳,但夜间咳嗽加重,就像呛水了一样,甚至半夜惊醒,这种情况一般出现在转阴后,主要是气道黏膜损伤后,使神经感受器暴露在外,导

致气道的高敏反应,通俗来说,就是呼吸道过敏了。这一阶段,可以睡前吃孟鲁司特、氯苯那敏这些抗过敏的药,多休息,同时注意避免剧烈运动。

## 干咳和咳痰各有缓解法

咳嗽成了感染新冠后最顽固的症状之一,常见的干咳、咳痰需要分别对症处理:

### A 干咳

试试食疗。蜂蜜水、橘子煮水、冰糖炖雪梨都可以试试。中国工程院院士宁光建议,干咳时,可以将一只梨挖空,中间放点冰糖,外面放点水一起炖熟,还可以放点百合、金银花。如果什么都没有,3至4个金橘煮水代茶即可。

尽量避免嘴呼吸。北京协和医院临床营养科主任医师陈伟建议,按世界卫生组织的推荐,咳嗽时应尽量用鼻呼吸,嘴呼吸容易加重咳嗽症状。

### B 咳痰

借助祛痰药。如果有痰,不宜单独使用止咳药,而应换成祛痰药,以免住住咳嗽,痰却因无法排出滞留呼吸道,导致或加重感染。祛痰药主要有溴己新(必嗽平)、盐酸氨溴索(沐舒坦)、桃金娘油等,它们通过破坏黏液中的黏蛋白,使痰液变稀从而发挥祛痰作用。

自下而上拍背。儿童和老人的膈肌往往不够有力气,痰液不容易咳出,可以通过拍打其后背帮助排痰。吃完祛痰药也可以拍拍背,帮助药物起效。拍背方法:通常让患者坐着拍背,叩击时一般用右手,拇指紧贴食指的第一指关节,四指并拢,似乎手中握着鸡蛋。判断手势是否正确的方法是:进行叩击时,听到“空空”的叩击声,而不是“啪啪”的拍打声。方向是由下向上,从外向内叩击背部,使黏附在气管壁上的痰液更容易脱落。如果整个肺部存在不适,可从最难受的部位开始,但随后的位置要依据病人的病情而定。力度以不引起病人疼痛为宜,儿童和老人的叩击力度应更轻,最好先试几次,询问其感受,再根据具体情况调整。



睡觉时垫高枕头。咳嗽严重时平躺,呼吸道分泌物容易积聚,会加重咳嗽。可考虑垫高头部,将颈部和背部从高到低同时垫高,比如用两个枕头,头部枕头横放,背部枕头竖放,呈T字形,这样有利于呼吸通畅,咳嗽排痰。

多喝水可稀释痰液。建议多喝水、多休息、避免劳累,饮用蜂蜜水或用枇杷膏、梨等熬制的汤,以及给环境加湿等,有利于缓解咳嗽。如果想咳嗽,但身边没有水,可以试试反复吞咽。同时,要避免吸烟,远离污染及有刺激性气味的环境。此外,也可对症服用镇咳药物。

卧一卧有助排痰。哈尔滨医科大学第四医院老年病科主任田晓彦表示,卧姿时背部打开、肋骨可活动范围变大,可以有效促进换气,气管壁上的绒毛可将痰从气管深处往喉嚨运出,利用呼吸和重力的作用,让痰更容易咳出。具体方法是,床上或地面铺上垫子后趴下,手掌向下,脸朝自己舒服的方向即可,可以时不时换个方向,脚可以自由活动。此外,还可以借助排痰器、拍背辅助用具等,在说明书指导下操作。



## 家中有必要备一台血氧仪吗?

饱和度,过低会造成机体缺氧,过高则会导致细胞老化。

临床上,血氧含量对心血管系统疾病、呼吸暂停综合征等疾病的诊断起着辅助作用,比如:动脉、静脉血氧含量都降低,见于各类贫血、空气稀薄、供氧不足、呼吸道受压或阻塞、肺炎、肺水肿和右向左分流的先天性心脏病等;静脉血氧含量降低,主要见于局部血液瘀滞、心力衰竭等;打呼噜时呼吸反复暂停,造成人体长时间缺氧,易形成低血氧症。血氧浓度的检测只是一个参考依据,如果血氧浓度一直不高,要及时到医院就诊,明确原因,如果是心肺功能问题,要按医嘱治疗。

## 感染新冠,为什么要监测血氧?

世界卫生组织指出,新冠病毒感染者可能会出现血氧下降的情况,严重时危及生命。根据我国第九版诊疗方案,静息状态下,吸气时血氧饱和度低于93%,可判断为重症。血氧仪是帮助鉴别是否属于危险状态的工具。居家检测常用指夹式血氧仪(俗称“氧饱夹”),其测量的是手指末端血氧情况,正常情况下可以反映全身血氧情况。

世卫组织官网对新冠居家患者建议:推荐高危人群使用指夹式血氧仪,每天检查2次血氧;若血氧低于90%,需要呼叫急救,

若在90%至94%,需要联系医护人员如何处理;儿童如果血氧低于90%且有咳嗽、呼吸困难、嗜睡、不能吸奶、抽搐等情况,需要呼叫急救。国家卫健委最新的《居家治疗指南》也建议,保障指夹式血氧仪的储备。

刘又宁表示,对于一些患有严重慢性疾病、尤其是肺部疾病的患者来说,血氧饱和度可能本就较低,如果出现突然明显下降,下降幅度超5%及以上的,也应高度警惕,尽快就医。

## 4类高危人群需要备血氧仪

此次疫情冲击波下,不少家庭出现盲目抢购血氧仪的情况。普通家庭到底有没有必要购买?韩淑华表示,大部分人没必要准备,高危人群可以考虑购买。目前我国新冠重症、危重症的比例为0.18%,发生血氧过低的情况非常少,大家不必过度恐慌,跟风采购。以下几类人由于免疫力低下,是重症新冠感染的高危人群,可以考虑在家里备个指夹式血氧仪:

1. 有基础疾病的患者,如高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、慢性支气管炎等患者;
2. 长期服用免疫抑制剂的患者;
3. 肿瘤患者;
4. 有高龄老人、婴幼儿的家庭。

使用指夹式血氧仪时,一定要按照说明

书规范操作,减少数据误差。提醒几个注意点:检测时要将仪器和指腹紧密贴合,保持静止,停留30秒后读数;测量时手指要处于温暖状态,有些患者正处于发热的畏寒期,手指末端冰冷,此时测出的数据并不准确;给孩子测血氧时,孩子哭闹可能会导致仪器和手指贴合不好,也容易测出错误数据。为避免这些情况,建议在手指温度正常的情况下,多次、规范测量,会得到比较准确的数值。

相较重视血氧,更要观察自己的体征、症状,如果出现胸闷胸痛、同样的活动量下比以前更容易气促、呼吸困难、脉搏急剧加快等,提示有可能出现缺氧问题,建议及时就医。

鉴于目前血氧仪供不应求的情况,大家也可通过监测呼吸频率变化来辅助识别是否有重症危险。在安静状态下:健康成人呼吸频率为每分钟12至20次;儿童较成年人呼吸频率更快,1岁以下婴幼儿呼吸频率可为每分钟30至40次;1至3岁儿童为每分钟25至30次;4至7岁儿童为每分钟20至25次;8至14岁儿童为每分钟18至20次。

如果呼吸频率明显加快,增加幅度超每分钟10次,就提示要特别关注,最好监测一下血氧情况。

(综合《生命时报》《健康时报》人民日报健康客户端)

公益广告

# 出门必戴口罩 远离密集人群

—— 株洲市卫健委 株洲日报宣

