

关于新冠病毒——你要知道的30件事

关于病症和病程

01 一般普通中青年患者感染新冠病毒后，病程为7天左右。部分老年人，尤其是70岁以上有基础疾病的老年人病程更为复杂

02 青壮年一般高烧阶段不超过3天，到第4、第5天会明显好转。如高烧持续3天以上，且没有缓解趋势，建议前往医院就诊

—— 北京佑安医院感染综合科专家 李侗曾

03 阳性感染者常见的症状包括发热、干咳、乏力、嗅味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等

04 在感染初期，由于病毒载量低，抗原检测未必一开始就显示阳性，一般感染后2至3天可以检测出来

关于用药

05 发热常用药物有对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林、金花清感颗粒、连花清瘟颗粒/胶囊、宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、疏风解毒胶囊等

06 咽干咽痛常用药物有地喹氯铵、六神丸、清咽滴丸、疏风解毒胶囊等

07 咳嗽咳痰常用药物有溴己新、氨溴索、愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸等

08 干咳无痰常用药物有福尔可定、右美沙芬等

09 流鼻涕常用药物有氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等

10 鼻塞常用药物有赛洛唑啉滴鼻剂等

11 恶心/呕吐常用药物有桂利嗪、藿香正气水/胶囊等

12 避免盲目使用抗菌药物，谨遵医嘱使用

13 对症药物之间一定不能混用、滥用、过量使用，否则可能增加肝损伤的风险，甚至会造成生命危险

—— 北京协和医院药剂科主管药师 闫雪莲

14 特殊人群如婴幼儿、哺乳期妇女、孕妇、老年人以及合并基础疾病人群建议在医生指导下用药

15 无症状者无需药物治疗

16 阳性感染者居家康复期间不外出，谢绝一切探访

17 在条件允许情况下，居家治疗人员尽可能在家庭相对独立的房间居住，使用单独卫生间

18 阳性感染者进入家中公共区域应规范佩戴N95口罩，同住人与阳性感染者接触时需做好个人防护

19 卫生间、厨房的干湿地漏均需要每天定时注水，注水后盖上盖子，再用注水的塑料袋压住地漏，或采用硅胶垫等封堵

20 清理垃圾时用双层塑料袋装好并扎紧袋口，避免出现遗洒，并对其外表面和封口处消毒后，由同住人佩戴N95口罩及戴橡胶手套将垃圾放至社区指定位置

21 居家治疗人员如果出现呼吸困难或气促，经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃且超过3天，及时去医院治疗

22 对因就医等确需外出人员，要全程做好个人防护，点对点往返，尽可能不乘坐公共交通工具

23 居家治疗人员症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测Ct值≥35，可结束居家治疗

关于特殊人群

24 60岁到80岁的患者，如果基础疾病比较稳定可先在家观察。如果基础疾病不稳定或有明显的心脏、肺脏、肝肾功能等异常，需尽早就医

—— 北京佑安医院感染综合科专家 李侗曾

25 80岁以上老年人，最好在感染后就前往医院让医生评估

—— 北京佑安医院感染综合科专家 李侗曾

26 接种疫苗，对老年人预防重症有很好的作用

27 以下情况，老年人不能或暂缓接种疫苗：在既往接种疫苗时出现过严重的过敏反应；急性感染性疾病处于发热阶段暂缓接种；严重的慢性疾病处于急性发作期暂缓接种；因严重慢性疾病已处于生命的终末期

28 孩子生病后，如果连续发热超过三天、出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况，家长应带孩子及时就医

29 居家治疗人员为孕妇，且出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状，或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况，需及时就医

30 如居家治疗人员为哺乳期母亲，在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿

睡前喝水会水肿？这个锅“水”不想背

很多人担心睡觉时起夜，睡前即使口渴也忍着不喝水；有人觉得，睡前喝水容易增加肾脏负担；还有人认为，睡前喝水会造成第二天水肿。那么睡前是否需要补水？哪些人睡前不宜饮水呢？

睡前到底该不该喝水？

回答“睡前到底该不该饮水”这个问题不可以简单的说应该或者不应该，因为每个人有自己独特的体质，睡前喝水以后不同的人会有不同的效果。我们结合具体的人来分析这个问题会更科学。

1. 心血管病人、糖尿病人、老年人适合睡前喝水

引起心血管疾病的其中一个原因就是血液粘度过高，在夜间喝水可以降低心血管疾病患者的血液粘度，起到缓解病情的作用。对于糖尿病人来说，夜间喝适量的水有利于保持血糖的平衡。

而老年人的各项机能相较年轻人会有一定的差异，比如肾功能减退、感官功能下降等等，这也会导致老年人不知道自己体内缺水，再加上夜间睡觉的时候出汗、呼吸、排尿等等会减少体内的水分，增加体内的血液粘度，可能造成血液流动不畅通，从而导致心肌梗死、心绞痛、脑血栓等突发危险。因此，夜间喝水可以稀释体内的血液粘度，预防老年人患心血管疾病。

2. 有前列腺问题的人、心脏病病人、肾功能不好的人不适合睡前喝水

有前列腺问题的人在睡前喝水，会导致尿频，而频繁的起夜不利于睡眠质量，为了保证这类人群的睡眠质量，睡前应该不要喝水。

心脏病病人或者心脏功能不好的人，睡前喝水会增加心脏的工作量，让心脏变得更加“忙碌”起来，有引发心衰的危险，所以这类人也不适合睡前饮水。

肾功能不好的人对体内水的调节不如正常人，在夜间过多的饮水有可能导致浮肿和心力衰竭。因此，有前列腺问题的人、心脏病病人、肾功能不好的人不适合睡前喝水。

3. 普通人睡前可以喝适量的水

根据一项研究，一个成年人夜间睡眠大约消耗 500 毫升的水分，而成年人一天需要的水分大约为 2000 毫升到 3000 毫升。在夜间进入睡眠时人们体内的水分流失，再加上晚餐以后的水分流失，如果体内不补充水分，会增加体内的血液粘度，可能会导致一系列的疾病。因此，普通人睡前饮用适当的水有利于身体健康。

睡前喝水会造成第二天水肿吗？

一般来说，水肿分为两种，一种是局限性的水肿，还有一种是全身性的水肿。全身性的水肿是一种发生在全身的水肿，引发这种病症的原因有很多，心脏功能、肾脏功能、肝脏功能不好的人，还有营养不良的人都有可能水肿。而局部性的水肿只在身体的某一个部位产生水肿，它的原因也是多样的，比如局部炎症、下肢静脉曲张等等。

普通人早晨起床的面部以及眼睛的水肿，可能是由于夜间睡眠状态不好、或者睡前过度饮水引起的，当然，当我们自身排水的能力下降时也容易引发水肿，因此，我们在睡前应根据自身情况适量饮水。但对于肾脏功能不好的人来说，睡前喝水会造成体内的水分过多，这是极度危险的，不仅可能引发水肿，甚至造成更严重的后果。

日常如何健康饮水？

水是生命之源，正确的饮水有利于我们的身体健康，如何正确的饮水呢？我们需要注意饮水时间、饮水量、饮水方式等细节。

1. 饮水时间

研究表明，最适合饮水的时间有三个，分别是睡前、睡后和餐前，在睡前的半个小时，清晨起床以后，和餐前一小时饮水对身体的帮助是最大的。睡前饮水是为夜晚进入睡眠时储存水量，清晨起床以后喝水能更好的补充在夜间流失的水分，餐前一小时我们的胃里没有过多的食物，这时候喝水不会让肝脏和肾脏有过多的负担，并且可以促进消化，增加食欲。

2. 饮水量

根据《中国居民膳食指南(2022)》建议，在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水 1700ml，成年女性每天喝水 1500ml，就是保持我们的身体所需要的水分。但我们体内所需要的水并不是指各种饮料，而是普通的白开水。因此，在生活中我们应该多喝白开水，少喝或不含糖饮品，还应该通过食用蔬菜、水果等进行水分的额外补充。

3. 饮水方式

喝水的方式分为鱼饮和牛饮，鱼饮是指小口喝水，牛饮是指大口喝水。在日常生活中我们应该更多采用鱼饮的方式喝水，因为这种方式饮水不会给肾脏、肝脏带来更大的负担，并且有利于身体对水的吸收，也正因为如此，这种饮水方式也十分适合心血管疾病患者。而便秘的人更适合牛饮，因为牛饮会刺激肠道蠕动，从而一定程度上改善便秘，但是，在我们十分口渴的时候喝水不要牛饮，这样可能导致我们被水噎住。

在日常生活中我们喝水的温度过高或者过低都不利于身体健康，饮用水温过高的水会刺激喉咙，过低温度的水不利于肠胃，18℃~45℃的水是最适合我们饮用的。

尤其需要注意的是，我们每个人的体质不一样，有的人适合睡前喝水，有的人不适合睡前喝水，有的人睡前喝水会导致脸部水肿，而有的人不会，这时候我们需要结合自身的情况去饮水，必要时可以向专业的医生咨询。

据 2022 年 12 月 12 日科普中国作者：北京科学中心



欢迎扫描“松阳新闻”微信获取最新资讯。