

警惕老年人“沉默性缺氧”



随着新冠病毒感染者增多，感染的症状也逐渐被市民们所熟知。近两天，有关“沉默性缺氧”的症状以及老年人“沉默性缺氧”开始在网络上传播。

那什么是“沉默性缺氧”？“沉默性缺氧”有何危害？在家庭护理中，如何识别和应对“沉默性缺氧”？

什么是“沉默性缺氧”

肺部主要执行维持生命的气体交换任务，吸气时为全身每个细胞提供氧气，呼气时清除二氧化碳。当血液成分不足（贫血）或血液中氧含量低（低氧血症）都可导致组织供氧不够，这就是缺氧。缺氧时，通常呼吸频率会增加以提高吸入气体量，这也是身体发出的一种“警报”。另外还存在一种情况，即机体血氧含量已经下降，却没有同

时发出呼吸急促或呼吸困难等信号，这种“悄然无声”的缺氧就是“隐形缺氧”，也称为“沉默性缺氧（silent hypoxia）”。

身体缺氧却未能及时发出“警报”，会对人体的重要器官造成无法修复的致命损害。在现实中，“沉默性缺氧”的患者看起来状态还行，但血氧饱和度可能已降到70%以下。

哪些老人需要注意

大于60岁以上的老年人，特别是高血压、糖尿病、肿瘤、恶液质等高危患者都需要高度注意。部分老人感染新冠时，上呼吸道症状不严重，发热不明显，甚至低体温，但是病毒载量持续阳性，转阴慢。老人可能在不被察觉中出现双肺磨玻璃样炎性改变，甚至危及生命。

在家中，通过指脉血氧监测仪监测血氧饱和度是识别“沉默性缺

氧”经济有效的选择。如果发现未吸氧时血氧饱和度明显下降（一般低于93%）或出现精神萎靡症状时，应及时带老人就诊。

除此之外，还可通过观察患者的皮肤变色（变红或变紫）、出现发绀（嘴唇颜色从自然色变为蓝色或紫色），以及耐力下降（轻度体力工作、平地步行100米或上2层楼就会大量出汗或气短）等方式识别“沉默性缺氧”的发生。

什么情况要及时就医

对于老年人，尤其是失能的老年人，陪护的家人一定要定时监测好体温、心率脉搏，还有外周血氧饱和度的变化。家人可以先了解老年人整体的基础状况是怎样的，比如平时的基础心率是多少，基础的血氧饱和度是多少，在了解基本情况的基础上，做好密切监测，第一时间察觉有无明显变化。如果这几项指标都比较稳定，那就没有关系。如果出现不稳定，特别是血氧饱和度明显下降，要及时送医院就诊。就诊越早，救治的

成功率就越高。另外，老年人通常合并多种基础疾病，比如慢阻肺、哮喘、冠心病、糖尿病等，如果在感染新冠病毒之后，基础疾病本身出现加重的情况，特别是呼吸系统的慢性基础疾病加重，也要及时送医就诊。

对于年龄超过80岁、有多种基础疾病而且基础疾病本身控制得就不好，也未接种新冠疫苗的老年人，家人在观察这些指标的时候要更加细心，如果出现问题，送医要更及时。（记者 郑伟元 整理）

“阳后”心跳加快 原因可能有这些

不少市民在感染新冠病毒后出现心跳加快的症状，加之一些有关感染者患心肌炎的新闻，让人不免担心，自己是不是也患上了心肌炎？要不要及时去医院检查……其实，感染后心跳加快的原因有很多，例如以下这些情况：

发热 体温每升高一度，心率大约增快10次/分，如果伴有发冷、发抖等症状，心率增快幅度可能更高，体温下降之后，心率也会慢慢恢复正常。

服用各类药物 服用缓解症状的药物中，有些成分可能导致心率增快。例如止咳药里的咖啡因、氨茶碱成分，平喘药、某些雾化吸入的药物等。这些药物可以缓解症状，但不能杀死病毒，所以应该在有明显症状的时候吃药，否则吃了药帮助也不大。

血容量不足的躯体反应 感染新冠病毒后，因为进食不足、腹泻、呕吐、感染或药物导致胃肠道反应等，可能引发一定程度的血容量不足，心率会代偿增快。因此，在感染期间，应该适当增加饮水，少吃多餐，或者喝口服补液盐补充。如果出现口渴、尿少等情况，要警惕脱水，及时就医。

各类疼痛都可导致心率增快 不少人在感染新冠病毒后经历了“上面开颅、下面锯腿、后面砍腰、前面剖腹、

刀割喉咙”的各种疼痛，这些疼痛足以刺激心率增快。

躯体的应激反应 感染新冠病毒后，人体免疫系统激活，免疫激活本身可能伴随基础心率增快。

严重缺氧 这是比较严重的心率增快的诱因，通常伴有呼吸急促、严重咳嗽、肺部影像改变等，俗称重症感染。依照国家诊疗标准，呼吸频率超过30次/分，血氧饱和度持续低于93%，就要注意是重症感染。

基础疾病加重诱发心率快 比如基础性阻塞性肺病（俗称肺气肿）患者、基础心脏病患者（尤其是慢性心力衰竭），这部分患者如果出现持续心率增快应该重视，因为心率增快越明显，病情可能越危险，要尽早去医院检查评估。

心肌炎 一般出现新冠病毒感染前驱症状（如发热、乏力、肌肉酸痛、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽等）后的数日或1~3周，出现气短、呼吸困难、胸闷或胸痛、心悸、头昏、极度乏力、食欲明显下降等症状，需警惕心肌炎的可能。如果严重的话，要及时到医院检查心肌酶有无变化，数值成倍增高，能反映出心肌的损伤程度，同时配合医院的其他检查，才能确定是否是心肌炎。（记者 郑伟元 整理）

感染新冠后不停咳嗽怎么办

随着感染新冠病毒小高峰的逐步结束，许多感染者核酸转阴，身体慢慢恢复了健康，但仍有不少“阳康”市民存在咳嗽等症状，让大家担心，这是不是说明感染加重了？自己需不需要去医院检查？怎么样才能止咳？让我们一起来听听专家的解答。

为什么新冠感染之后会咳嗽

咳嗽是患呼吸道疾病的常见症状。不单是新冠病毒感染，普通感冒、流感或肺炎之后都会出现咳嗽症状，属于感染后咳嗽。

大部分新冠病毒感染导致的咳嗽具有自限性，会随着身体清除病毒而好转，但如果症状持续，伴有低氧和呼吸困难等症状，需要警惕肺炎和重症，及时到医院就诊评估。

不停咳嗽不一定是病情加重

咳嗽是新冠病毒感染最常见的症状之一，即使已经“阳康”，咳嗽也会持续一段时间，这并不代表新冠病毒感染加重。需要注意的是，如果咳嗽症状严重或者持续不缓解，尤其是出现反复发热、发热持续不退，并伴有低氧（氧饱和度下降）或憋气，以及活动后气短等症状，则需要警惕新冠病毒导致的肺炎，及时到医院就诊，检查胸部CT。

咳嗽多长时间会好

新冠病毒感染后，咳嗽症状平均持续2周左右，有些患者咳嗽持续时间可长达4周。单纯气道炎症引起的咳嗽，一般会逐渐减轻。新冠病毒感染2周后如咳嗽症状有所加重，或超过4周症状尚未缓解，需要到医院就诊，进一步评估可能的原因。

反复咳嗽需要注意以下事项

高血压患者需要检查一下使用的降压药中是否有药名含有“普利”的药，这是一种血管紧张素转化酶抑制



剂，可能会导致咳嗽症状加重。既往有呼吸疾病的患者，如：哮喘、慢阻肺和肺纤维化等，需要向医生了解治疗方案是否需要调整，有心肺疾病基础的患者多注意血氧饱和度的变化；最好不吸烟。

咳嗽是否需要使用抗生素

新冠是一种病毒感染，无需使用抗生素，但在某些情况下，如果老年患者尤其是合并新冠病毒性肺炎的老年患者，或咳痰增加或颜色变深，合并细菌感染的风险增加，可以考虑使用抗生素，具体用药情况请咨询医生。

什么时候需要到医院进行胸部CT检查

对于大部分感染新冠病毒的患者，如果咳嗽以干咳为主，痰不多，发热很快好转，咳嗽症状逐渐改善，没有其他明显症状，可以放心观察，无需胸部CT检查，但若咳嗽症状持续不缓解，出现呼吸困难、血氧饱和度降低、咯痰增加、痰液颜色加深、发热反复、持续不缓解、其他症状有所加重。年龄大于65岁，合并慢性呼吸系，有系统疾病、心脑血管疾病和肿瘤等基础疾病的，推荐到医院接受进一步检查。（记者 郑伟元 整理）