

防疫真的需要血氧仪吗

■ 欧阳云霜

各类防疫用品在这段时间都成了紧俏货。继N95口罩、退烧药、抗原检测试剂之后,民众对血氧仪的需求激增。不少网友纷纷询问,当前情况下,家庭是否需要备一个血氧仪?

血氧仪是什么

世界卫生组织指出,新冠病毒感染者有可能会血氧下降的情况,严重时危及生命。血氧饱和度是重要的生命体征之一,反映机体的供氧状况。正常人的血氧含量正常值为95%~100%,如果低于90%,往往提示有低氧血症。根据我国《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》,静息状态下,吸气时血氧饱和度低于93%,可判断为重症新冠肺炎。

血氧仪就是帮助鉴别其是否属于危险状态的工具。居家检测常用的是指夹式血氧仪(俗称“氧饱夹”),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。世界卫生组织官网对新冠居家患者建议,推荐高风险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%~94%,需要联系医护看如何处理;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。

高危人群可备血氧仪

对于普通家庭而言,血氧仪和测血压的仪器类似,能起到一个检测血氧饱和度的作用,方便指导是否就医,通常家里有老人的会备一个。大部分人没必要准备,高危人群可以考虑购买。目前我国新冠肺炎重症、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,是重症新冠肺炎的高危人群,可考虑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。

使用血氧仪需要注意什么

最近医院出现了许多因为对

新冠肺炎过度紧张而测出血氧异常的患者,甚至有人发热后一直夹着血氧仪,发现数值异常就马上惊慌失措地联系医生,这些情况都是没有必要的。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。其实感染新冠病毒对大多数人来说没有太大的影响,但我们既不能轻视,也不必过度恐慌。

另外,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。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。尤其要注意测量时,手指要处于温暖的状态。有些新冠患者正处于发热的畏寒期,手指末端冰冷,此时测出来的数据并不准确。另外,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,测出的数据也不准确。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。



患有过敏性疾病的人不容易感染新冠病毒?

■ 武星如

“为什么身边的人都‘阳’了,我却没事?”在本轮疫情中,有一部分人被称为“天选之子”,周围人都阳性了,自己依然没事儿。有人说抵抗力强的人不容易感染新冠病毒,也有人说一些身体弱的人反倒不容易感染新冠病毒,甚至有人找出2021年我国学者刊登的一项研究,称过敏体质并患有特异性过敏疾病的人不容易感染新冠病毒。

上述研究的负责人、四川大学华西医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师赵宇,对此作出了回应。这些“晚阳”或“不阳”的人,可能有以下几种情况:一是接触的环境与人群相对简单,比如待在家里不怎么出门,再加上相应的防护和消毒措施,感染的可能性就没有那么大;二是做核酸的人少了,用抗原的人多了,由于载毒量低

等各种因素,会出现抗原假阴性的情况,一些无症状的感染者可能没有意识到自己“阳”了;三是与个人体质也相关,一些人群身体上存在一些保护因素,使得他们与其他人相比更不容易“阳”或者“阳”得相对晚一些。

2021年10月,赵宇的研究团队曾在过敏免疫领域顶级期刊The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice上发表了一篇研究论文,其中显示,患有过敏性鼻炎可对新冠病毒感染起到保护作用;如果患者同时也患有哮喘,过敏性鼻炎对新冠病毒感染的保护作用稍有减弱;若单独患有哮喘则对新冠病毒感染的保护作用并不显著。也就是说,患有过敏性鼻炎的人感染新冠病毒的概率可能更低。

对于此项研究,赵宇表示,虽然

在国外也有类似的研究结果呈现,但是此项研究主要是基于以前的病毒毒株,至于现在流行的奥密克戎毒株是否也有这个规律,尚待研究。“总体来看,我认为这个保护作用还是存在的。”

赵宇同时也表示,并不是说得了过敏性鼻炎就一定不易感染,这只是一种相对的概率。“这项研究是基于英国生物样本库的数据所做的分析,结果表明在一个庞大的感染者群体中,过敏性鼻炎患者的感染概率相对更低。但是对于个体来讲,并没有直接的参考意义,该做的防护一样都不能少!”

赵宇提醒,如果身边的人都“阳”了,尤其是较为亲近的同住人感染了,这种情况下做好防护、消毒、避免交叉感染还是很重要的,任何人都不能掉以轻心。



维C泡腾片为何不宜长期服用

■ 金恺禧

日常生活中,不少人会服用维C泡腾片预防感冒。还有人认为可以用泡腾片等维生素C药剂来替代吃水果。虽然维C泡腾片方便且口感好,但并不适合天天服用。

维生素C是一种水溶性维生素,人体不能合成,只能从外界摄取。维生素C可以帮助人体促进铁、钙等营养物质的吸收,同时能够在一定程度上提高抵抗力。通常来说,每天摄取30毫克维生素C就能够满足人体代谢需求,如果摄入过量维生素C就会给人体带来副作用,可能会引起恶心、呕吐、腹泻、腹痛、皮疹等问题,还可能会影响人体的免疫系统。

此外,维生素C摄入过量还会导致代谢产物草酸增多,进而引起泌尿系统结石。长期大量服用维生素C,一旦停药,容易出现维生素C缺乏症,一般表现为晨起牙龈出血,重则皮下瘀斑。如果一次性摄入维生素C2500~5000毫克,甚至更高时,可能会导致红细胞大量破裂,出现溶血等危重现象。

维生素C泡腾片使用40摄氏度左右的温水冲泡效果最好,要现泡现喝。感冒时服用方法为一天一次,3~5天即可;每天服用的上限为1克,如果每片含1克维生素C,即一天最多服用1片,喝完及时刷牙漱口,避免牙齿受损。

另外,泡腾片应等到完全溶解或气泡消失后再饮用,以免未崩解的药物进入口腔、食道或胃内继续崩解,造成腹胀、腹痛、打嗝等不适。

需要注意的是,维生素C泡腾片是药物,不能随意和其他药物同时使用,也不要和茶水、饮料等混着喝,服用之前最好先咨询医生或药师,以减少不良反应的发生。

药片也会发芽?

发芽的土豆不稀奇,发芽的药品就不多见了。有人在服用药片的时候发现了一个奇特的现象——药片长出了一条类似豆芽形状的尾巴。

这是怎么回事呢?其实,药片突出的条状物并不是真正意义上的发芽,也不是药品质量问题,更不会开花。出现这种情况是由于控释片采用的一种特殊的药品制作工艺,叫“双层渗透泵技术”,上层是药品,下层是具有膨胀功能的高分子材料,当药品处于高温高湿的环境下,会使下层高分子材料发生膨胀,将上层药品通过释药孔挤出来,看起来就像是发了芽一样。

那么,发芽的药还能吃吗?发芽的药品已经失去了缓控释作用,所以不可以再继续服用。为了避免类似事件的发生,建议大家要按照药品包装上的说明来正确储存药品。而在日常生活中,有的病人为了拿取药片方便,有时候会将药品原包装拆除,把药片都放入透明药盒中。这样虽然拿取方便了,但是这类药盒的密封性是比较差的,特别是在湿度较大的天气,药品极易受潮。所以药师建议在服用药品时,最好是吃一粒拿一粒,将其余药品留在原包装中,才能更好地保存药品。

(本报综合)