

Patient information from BMJ

Last published: Mar 31, 2020

COVID-19（冠状病毒）

本患者资料主要与 2019 年底开始在中国暴发的 COVID-19 相关。世界卫生组织（World Health Organization, WHO）宣布本次疫情暴发构成全球大流行。这意味着它已波及全球。

该病毒引发的症状与肺炎所引发的相似，并可致死。如果您对 COVID-19 感到担忧，可以使用我们提供的信息与医生交流。

何为 COVID-19？

COVID-19 是一种由被称为冠状病毒的病原体感染所致疾病。冠状病毒是一种既可使动物亦可使人类受累常见病毒。

人类的免疫系统通常可以轻松应对影响人类的冠状病毒。它们常仅仅引起类似于普通感冒的症状。

然而，当此类病毒可从动物传播至人类时，它们将更难抵御和治疗。COVID-19 暴发起始于中国湖北省武汉市。大多数第一批受累患者均与该地区海鲜和活物市场具有关联。这强烈表明本次疫情起始于动物携带的一种冠状病毒。

COVID-19 可由人际传播。但我们还不知晓这种情况有多容易发生。人们咳嗽或打喷嚏，以及接触带有病毒的物体和表面时，病毒似乎会发生传播。病毒在硬纸板上可存活 24 小时，在不锈钢和塑料上可存活三天。即使无症状，受感染者也可能传播该病毒。该病毒现已传播至 100 多个国家。美国、中国、意大利和西班牙报道的病例数量最多。

旅行限制和政策

随着形势变化，许多国家开始实施旅行限制和其他检疫措施。许多国家建议避免一切不必要的旅行。旅行建议正在迅速发生变化，您应在计划旅行之前，查阅您所在国家政府的最新告诫。

部分国家已安排本国所有公民离开受影响最严重地区，并于回国后接受约两周的隔离检疫。美国政府亦对许多来自欧洲国家的旅行予以暂停。

许多国家采取了其他措施，以减缓病毒传播。例如，民众被要求在可能的情况下居家工作，部分国家则关闭了学校和其他公共场所。

随着形势变化，请查阅您当地新闻媒体和卫生部门公告，以了解该病毒传播控制的其他措施详细信息。

疾病症状是什么？

该病毒被认为可以使人感染长达 14 天而无任何症状。症状出现之前的这段时间被称为潜伏期。

多数 COVID-19 感染者都会呈现如重感冒或流感等疾病表现。部分患者会罹患更严重疾病，例如肺炎。如果年龄较大或有其他健康问题，则更易罹患重症。

COVID-19 最常见症状为：

- 发热
- 咳嗽
- 呼吸短促，和
- 全身酸痛和疼痛

次常见症状可包括：

- 食欲不振
- 大量咳痰
- 咽痛
- 意识模糊
- 头晕
- 鼻塞或流涕
- 嗅觉或味觉丧失
- 腹泻
- 恶心和呕吐
- 头痛
- 皮疹
- 腹（胃肠）痛，和
- 咳血。

COVID-19 也可引起脓毒症。这是机体免疫系统对感染做出的不良反应，对自身形成攻击。每 100 例 COVID-19 患者中约有 5 例罹患。脓毒症表现包括：

- 发热
- 心率增快
- 意识模糊
- 少尿，以及
- 色斑沉着皮肤

正如所见，COVID-19 诸多并不严重的症状，与重感冒或流感表现相似。因此，如果不进行实验室检测，很难诊断 COVID-19。

如果医生认为您可能患有 COVID-19，则可能需要进行某些检查，例如血液检查、胸部 X 光检查或另一种被称为 CT（计算机体层成像）的胸部扫描。

怎样有效治疗？

预防

应该避免所有不必要的受影响最严重国家旅行。部分国家实行全面旅行禁令。如果必须前往受影响最严重国家或地区，则建议：

- 避免与任何出现胸部或咽部感染症状（例如发热或咳嗽）者发生密切接触
- 勤洗手，尤其是在与人直接接触后
- 避免 进食生的或烹煮欠熟的动物制品
- 避免与活或死的农场或野生动物产生密切接触

您应遵守所有国家或地区有关社交疏离的政策。根据您的所在地，可能包括：

- 取消公共聚会或限制其规模
- 暂勿前往学校和大学
- 暂勿前往咖啡馆、酒吧、餐饮和其他商业场所
- 如条件允许，尽量居家工作
- 只能离家进行必要外出，例如购买食物或药品。

如若感到不适，应当：

- 留在家中，避免与他人接触
- 立即就医。但请提前致电您的医生或急诊科，告诉他们您最近的症状
- 机体不适时，停止旅行
- 咳嗽或喷嚏时，使用卫生纸巾或衣袖（并非您的手）掩住口鼻
- 勤用肥皂和清水彻底清洗双手。如果没有肥皂和水，则使用酒精类洗手液。

有些人穿戴医用口罩，以试图保护自己免遭感染。但是缺乏证据表明它们有明显作用，因此不受推荐。

治疗

COVID-19 尚无特定治疗办法。疫苗正在 研发之中，但尚需 时日。

COVID-19 患者治疗与肺炎或所有其他重症病毒型肺部感染相同。

如果您在医院接受治疗，则处理应包括：

- 休息
- 充分补液，可能通过静脉滴注
- 解热和镇痛 药物（如果需要）
- 必要时给氧，以及

- 密切监测。

万一您存在细菌感染，可能会先给予您抗生素治疗。但是，如果检测表明您感染的是病毒，那么抗生素将无法使用，因为抗生素不能抵御病毒。

症状严重者可在重症监护病房（Intensive Care Unit, ICU）接受治疗。如需接受重症诊疗，则治疗还可能包括：

- 置入一根通过口腔进入气管的导管，称为气管导管，以及
- 给予呼吸机支持呼吸。

部分在医院接受治疗者，也可能需要对脓毒症进行治疗。

孕妇或哺乳妇女

我们尚不确定该病毒是否可从受感染母体传播到宫内婴儿，或通过母乳传播到婴儿。妊娠期间 COVID-19 症状与未妊娠者相同。如果妊娠并出现症状，应立即联系医生。如果已罹患 COVID-19，则妊娠期间可能需要定期进行超声波扫描。而且您和您的孩子在分娩期间和分娩后可能需要进行额外的监护。

居家治疗

在大多数国家，重症患者可能会在医院被隔离和接受治疗。

但是，如果仅有轻微可疑 COVID-19 症状，则可以在家中接受照护，直到可进行排查。

例如，在英国，建议有症状者勿立即就诊，而是留在家中，与卫生部门联系，听从他们的建议。这将有助于阻止病毒传播。

家庭照护需遵循如下指南：

- 应在通风良好的房间中对他们加以照护，并应尽可能留在该房间内，以免传播感染。
- 照护患者的人数应尽可能减少。
- 理想状况下，所有照护者自身都应该健康。
- 照护有症状患者时，应穿戴医用口罩，如果接触到他们体液，需换用新口罩。
- 接触患者后，应彻底洗手。可能需要穿戴一次性手套，例如乳胶手套。
- 谨慎处置患者使用的所有纸巾。
- 请勿与患者共用毛巾或床单之类的物品。
- 使用后仔细清洗所有盘碟、水杯和餐具。
- 定期擦拭和消毒人员经常触摸的物品表面，例如床头橱柜。
- 定期清洁马桶和浴室表面。
- 在 60 至 90°C 温度下清洁患者用过的所有衣物、床上用品和毛巾。
- 避免与宠物和其他动物产生直接接触。目前，没有证据表明宠物和其他动物可以传播 COVID-19，然而建议保持谨慎。
- 可继续服用处方药，除非医生建议停止服用。

当对于该病毒及其传播方式有了进一步了解，则提出的建议可能会加以更改。

如需在家中照护可能罹患 COVID-19 的成员，则整个家庭可能需要进行多达 14 天隔离，以减少感染传播风险。如不确定应当如何是好，请与您的医生联系，以获取建议。

疾病将会何去何从？

无法预测 COVID-19 感染者预后如何。其结局可能各个不同。到目前为止，我们所清楚的是：

- 存在长期健康隐患的老年人，最有可能呈现重症感染。但是大多数 COVID-19 感染者并未表现为重症
- 每 100 例 COVID-19 患者中约有 80 例为轻症
- 每 100 人中约有 20 人出现更严重症状
- 大多数患者年龄都在中年以上。但是部分年轻患者亦呈重症。儿童比成人患病或严重感染的可能性似乎要小很多
- 该病毒侵犯男性和女性的患者数量大致相同，但男性似乎更易出现严重症状
- 全球已报道超过 720,000 例
- 超过 150,000 患者已康复
- 超过 34,000 患者遭遇死亡。

最好的办法是遵循相关旅行限制、其他预防措施，以及出现不适时应采取的措施的建议。它将有 助于保护您和您周围人群。

The patient information from *BMJ Best Practice* from which this leaflet is derived is regularly updated. The most recent version of Best Practice can be found at bestpractice.bmj.com. This information is intended for use by health professionals. It is not a substitute for medical advice. It is strongly recommended that you independently verify any interpretation of this material and, if you have a medical problem, see your doctor.

Please see BMJ's full terms of use at: bmj.com/company/legal-information. BMJ does not make any representations, conditions, warranties or guarantees, whether express or implied, that this material is accurate, complete, up-to-date or fit for any particular purposes.

© BMJ Publishing Group Ltd 2020. All rights reserved.

