

BMJ 患者信息

最近发布：2022年4月12日

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（冠状病毒）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

该病毒可导致严重肺部感染，并可导致死亡。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。这是一种既可使动物亦可使人类受累的共同病毒。冠状病毒常引起类似于普通感冒的症状。但有时它们会导致更严重的感染

导致 COVID-19 的冠状病毒是一种新型冠状病毒。大多数第一批受累患者均与中国湖北省武汉市某海鲜和活物市场具有关联。这表明此新型冠状病毒可能为人类和动物冠状病毒结合体

该病毒现已呈全球播散。美国、印度、巴西、法国和德国是确诊病例数最多的国家。美国、巴西、印度、俄罗斯和墨西哥是死亡人数最多的国家

人们如何罹患 COVID-19

COVID-19 可由人际传播，通常经由空气传播。当人们咳嗽或打喷嚏时，病毒最容易发生传播。接触带有病毒的物体和表面时，亦可发生传播

病毒在硬纸板上可存活长达 24 小时，在不锈钢和塑料上可存活长达三天。即使无症状，受感染者亦可传播该病毒

对于以下情况，更有可能受到感染

- 与 COVID-19 患者产生密切接触
- 正在接受癌症治疗
- 高龄
- 男性
- 肥胖（极度超重）
- 患有慢性肾病

对包括英国和美国在内部分国家的研究发现，与白种人相比，黑种人和亚裔血统者，更易被感染，并更易出现严重症状

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期被称为潜伏期

部分 COVID-19 感染者根本无任何症状。但是许多人会出现重感冒或流感样表现。部分患者会罹患更严重疾病，例如肺炎

每 100 名有症状者中，80 名罹患轻中度疾病，每 100 人中有 15 人罹患重症，每 100 人中有 5 人罹患极重度（危重）疾病

对于以下情况，更易罹患重症

- 高龄
- 居住于养老院或疗养院
- 男性
- 肥胖
- 吸烟
- 高血压
- 糖尿病
- 心血管疾病（影响心脏或血管的疾患：例如心脏病、卒中、心力衰竭、心绞痛
- 患有肺部受累的慢性疾病，例如哮喘或慢性阻塞性肺病（chronic obstructive pulmonary disease, COPD
- 非酒精性脂肪性肝病
- 癌症
- 接受器官移植
- 正从外科手术中康复

COVID-19 最常见症状为

- 发热
- 咳嗽
- 呼吸短促
- 嗅觉丧失，和
- 味觉减弱

次常见症状可包括

- 疼痛
- 感觉疲惫
- 腹泻

COVID-19（冠状病毒）

- 感到恶心或出现呕吐
- 腹痛
- 食欲不振
- 大量咳痰
- 咽痛
- 意识模糊
- 头晕
- 鼻塞或流涕
- 结膜炎（红眼或泪眼）
- 头痛
- 皮疹
- 冻伤，和
- 咳血

与成人相比，儿童似乎受累较轻。

但已出现 COVID-19 导致部分儿童呈现重症的报道，表现为发热持续超过五天、出现皮疹、颈部腺体肿胀、手指或足趾充血，以及唇干裂

这种情况较少见。但是如果您对孩童存在疑虑，则务必尽快与医生进行交流

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，例如采集口鼻标本、血液检查、胸部 X 光检查或另一种被称为 CT（计算机断层成像）的胸部扫描

某些重症 COVID-19 患者可能出现肾脏、肝脏、血液、心脏或颅脑病变。如若发生，可能需进行更多检测和给予更多照护

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。而且在分娩期间和分娩后，您和您的孩子可能需要进行额外的监护

部分国家，例如英国，建议孕妇遵循严格的社交疏离措施

预防

可采取措施减少遭受 COVID-19 感染风险。其中包括

- 常用肥皂和清水洗手，揉搓至少 20 秒，尤其是到过公共场所后。如果肥皂和清水无法获得，则使用酒精含量至少为百分之六十的酒精类手消毒剂

COVID-19 (冠状病毒)

- 避免使用未清洗的手触摸眼、鼻和口
- 每天清洁和消毒经常触摸的表面，包括台面、电话、电灯开关、扶手，以及门把手
- 避免与出现不适者产生密切接触。人与人之间的建议距离因国家而异。例如，在美国和英国，建议保持 2 m (6 ft) 距离

您应遵守所有国家或地区有关社交疏离的政策。这些政策可能出现突发性变化，取决于病毒特定变体的传播速度，以及当地卫生部门的应对方式

根据您所处地区，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
- 只因必要外出离家：例如购买食物或药品
- 勿让宠物与家庭外人员和动物产生互动。目前，暂无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。与 COVID-19 感染者发生接触后，猫可能将遭到感染。科学家正在这一领域进行研究

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，而后将卫生纸巾弃入垃圾箱
- 经常用肥皂和清水洗手，揉搓至少 20 秒，尤其是在咳嗽、喷嚏、擤鼻涕后，或在公共场所时。如果肥皂和清水无法获得，则使用酒精含量至少为百分之六十的酒精类手消毒制剂
- 限制与宠物和其他动物产生的接触

现在，多数专家和政府强烈建议某些环境中使用口罩或遮盖物：例如处于室内公共区域（例如商店）和乘坐公共交通工具时。在某些国家，商店和公共交通等场所强制要求佩戴面部遮盖物（这意味着您必须佩戴）

世界卫生组织建议，如果您是医务工作者或在家中照护 COVID-19 患者，或如若难以执行社交疏离举措，则应佩戴口罩

如果佩戴口罩，则在完成口罩佩戴之前，应先用肥皂和清水洗净双手，或使用酒精类手消毒制剂。佩戴口罩时，仍需经常彻底洗手

小于 5 岁儿童不应佩戴口罩

食品或包装运送的数天或数周内，感染传播几率极小

英国政府指出，通过食物感染 COVID-19 的可能性极小。但处理和食用未加工水果、多叶沙拉和蔬菜时，应遵循良好的卫生习惯和准备工作

这意味着应洗净新鲜农产品，以去除表面所有污染物，剥除某些水果和蔬菜外层或蔬果皮

维生素 D

维生素 D 对于维持强大的免疫系统和预防感染十分重要。尚不能确定它是否有助于 COVID-19 预防。但是，有证据表明，它有助于预防肺部感染

许多人未获得充足的维生素 D，尤其是冬季。这是因为我们从照射到皮肤上的阳光中，可获取大部分维生素 D。因此，大部分天数接受少量阳光暴露十分重要。但务需牢记：过多阳光将导致皮肤癌，因此避免晒伤非常重要

在某些国家，例如英国，现建议民众每日服用维生素 D 补剂。这在冬季尤其重要，以及您若由于地区封闭，而在室内留置过长时间，这一点务需引发重视

旅行限制和政策

为限制病毒传播，已引入旅行限制和其他隔离措施。

旅行建议可能迅速出现变化，并且可能因地区而异。您应在计划旅行之前，查阅所在国家政府最新建议

哪些治疗方法可以应用

COVID-19 无特定治疗方法。但许多国家已顺利开展疫苗接种计划

正对不同药物进行测试，以观察其是否可对 COVID-19 患者形成帮助。研究尚处于早期阶段，因此这些药物通常仅作为临床试验的一部分予以给药

一种名为 remdesivir 的药物可用于重症 COVID-19 患者。remdesivir 是一种被称为抗病毒药物的药物，意味着它可用以对抗病毒

包括英国在内的一些国家，部分严重呼吸困难者被给予称为皮质类固醇的强效抗炎药物。早期研究表明，该治疗可帮助某些患者更轻松的进行呼吸，并防止出现死亡

正在对其他药物进行研究，观察其是否有所帮助。目前可以采用的治疗方法远较大流行开始时为多

例如，称为单克隆抗体的药物现在被用于治疗症状严重或被认为具有出现严重症状风险者。此类药物可以减少患者出现严重症状或死亡的几率。

院内治疗

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
- 如果需要，可以使用药物进行退热和镇痛
- 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

其他部分药物亦已开始进行使用，随着时间进展，我们将对其产生更多了解

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

居家治疗

在多数国家，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，应佩戴医用口罩，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
- 发病者应限制与宠物和其他动物产生接触。目前，暂无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。与 COVID-19 感染者发生接触后，猫可能遭到冠状病毒感染。科学家正在这一领域进行研究
- 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

恢复以及长期持续存在的症状

大多数人可以从 COVID-19 中快速恢复。但是，每 100 人中约有 10 人的症状持续超过 3 周。某些人的症状将持续数月。您可能已经听说过“长期 covid”一词，用于描述持续很长时间的症状

如果您的症状一开始就很严重，那么更可能出现这些持续症状。但它们可见于已感染冠状病毒的任何年龄群体。这些症状时隐时现，让人感觉时好时坏

最常见的持续症状是

- 咳嗽
- 低热，以及
- 乏力

其他较不常见的持续症状包括

- 呼吸短促
- 疼痛，包括胸痛、头痛，或者只是全身疼痛
- 皮疹
- 胃部不适
- 记忆力或注意力出现问题，且
- 心理健康问题，例如创伤后应激障碍（post-traumatic stress disorder, PTSD）

如果您有重度的持续症状，医生可能会建议您进行检查，例如通过血液和尿液检测确定是否存在感染，或进行 X 线检查

经过一段时间和休息后，这些症状可能会减轻或消失。但我们对 COVID 的了解还不够，因而无法确定后续的情况

如果您因重症 COVID-19 在医院接受过治疗，您的医生应为您安排所需的任何持续治疗。但是，即使您不需要住院治疗，也可能出现长期持续的症状。向您的医生咨询您可以获取哪些帮助

心理健康问题影响许多 COVID-19 患者。例如，许多人饱受压力、焦虑和 PTSD 困扰。如果您觉得自己需要帮助，可以与您的医生以及家人和朋友交流

未来形势将如何进展

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 例为轻或中度疾病
- 每 100 人中约有 20 人出现更严重症状
- 全球已报道约 5 亿确诊病例
- 已有约 620 万人死亡

COVID-19（冠状病毒）

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措施的建议。它将有助于保护您和您周围人群

COVID-19 大流行期间，医生已注意到，因心脏病或癌症等严重疾病而至医院就诊的人数有所减少。如果感到不适，即使不认为自己罹患 COVID-19，获取帮助也十分重要。医院仍对其他紧急状况保持开放

如果您平时习惯于进行大量运动，则从 COVID-19 康复或冠状病毒检测呈阳性后，应至少休息两周。您应与医生讨论何时可以重新开始进行锻炼

注意心理健康

对冠状病毒感到担忧十分正常。这是一个充满未知数的时期，可能会感到无聊、孤独、焦虑、沮丧或萎靡

重要的是要记住，对于大多数人而言，这些感觉都会逐渐好转。冠状病毒大流行期间，可采取某些措施调节自身心理健康

- 与朋友和家人保持联系：例如通过电话或互联网进行联络
- 说出忧虑所在
- 继续做喜欢的事情
- 如果可能，应继续为身心健康出现的问题寻求支持。许多医务人员提供电话或视频诊疗
- 摄入健康饮食，充分饮水
- 经常锻炼
- 尽量勿过量饮酒
- 尝试保持规律的睡眠

患者信息来自 BMJ Best Practice 临床实践，本内容据此而来并将定期更新。BMJ Best Practice 临床实践最新内容可参阅 bestpractice.bmj.com 该信息仅供医疗卫生专业人士使用。其不能替代医学建议。强烈建议您对该资料所有解读进行独立验证，若有医疗需求，请探访医生就诊。

请参阅 BMJ 完整使用条款：bmj.com/company/legal-information。BMJ 不作出任何明示性或暗示性陈述、要件、保证或担保本材料准确、完整、最新或适合所有特定目的。

© BMJ Publishing Group Ltd 2022. 版权所有。

