疫情下出门不便，慢病患者需看病取药怎么办？

与普遍人群相比，慢性病患者一旦感染新冠病毒，病情进展相对更快，严重程度更高，死亡风险更大。特别是有基础疾病（心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等）的老年人，疫情防控尤为重要。

中国工程院院士钟南山在接受采访时也表示，由于慢性病患者或成为易感染人群，有基础病的中老年人感染新型冠状病毒的几率增加，建议不要去易感染区域，做好居家防护。然而，慢性疾病患者需长期按时、规范用药，如果因为惧怕感染风险而延误随访、处方用药，甚至擅自停药，不仅将导致慢性疾病的病情反复，甚至将引发其他疾病的发生，造成更大的健康危害。

防疫期，慢病用药别随意调整

医生提醒，冠心病患者是新冠肺炎的易感人群和高危人群，因此这类患者应避免不必要的出行，安心宅在家里。

冠心病是慢性疾病，需长期药物治疗。如果病情稳定，就不需调整药物，规律服药即可。在此期间，患者需观察自己的病情变化，比如心率、血压是否异常，是否出现胸痛、胸部不适、头晕等症状，若无上述症状，就安心待在家里，勿须担心。如有轻度不适，建议先远程咨询熟悉的医生，判断是否需就医接受检查。同样，糖尿病、心衰患者也一定注意遵照医嘱按时按量用药，确保疗程顺利进行。

防疫期，就诊吃药怎么解决？

为了打好抗疫战，各地医院都不同程度地减少了日常门诊的开放，慢病患者的就诊会有一些不便。

不过，各大非新冠肺炎定点救治医院仍然开设有门诊，能基本满足包括慢病患者在内的普通患者的就医需要。同时，许多医院还开通了网上就诊咨询、开具处方、代送药品等服务，减少了患者与医生的见面和由此带来的聚集性感染风险。如果慢病患者不便去医院就诊取药，又不熟悉网络操作，可以请家人上网代办，但一定要把自己的病症和需求说清楚。

如果居住地所在的社区卫生服务中心具备相关资质或与上级医院具备双向转诊通道，可带上近半年的病历和医嘱前往社区卫生服务中心就诊取药。

提醒：这些情况必须去医院

对于冠心病患者来说，最重要的就是要预防急性心肌梗死的发生，如果出现胸闷、乏力的情况，出现左肩、胸部、手臂上有刺痛感觉，出现搏动次数一会儿快、一会儿慢的情况，说明有缺氧、缺血状况，这时候需立即到医院就诊。

对于很多糖尿病患者来说，往往也伴有冠心病、高血压，如果出现胸闷、心率不齐时一定要尽快到医院就诊，发现腿脚浮肿、视力模糊、指尖发麻、血糖控制不住的情况，也需要尽快请医生进一步检查。

心衰的患者需注意，如果服用药物后出现恶性呕吐、浑身乏力、视力模糊等情况，也要及时到医院进行检查，排除危险因素。

来源：健康中国、健康时报、家庭保健等，本报综合整理

消化道“早癌”发现并不难

据统计，消化道肿瘤（食管癌、胃癌、结肠癌）约占所有肿瘤的60%，其预后与诊治时机密切相关，进展期胃癌即便接受了外科手术，5年生存率仍低于30%，而早期胃癌治疗后5年生存率可超过90%。可见，消化道肿瘤能否得到早诊早治，预后有天壤之别。

目前，一般人群建议40岁开始胃肠镜检查，但也要看具体情况。比如，反复出现腹痛、腹胀、黑便、消瘦、烧心、腹泻、便秘等症状，任何年龄都要及时行胃肠镜检查。

做一次胃肠镜检查如未发现问题，是不是就意味着不用再检查呢？以后多久检查一次呢？这需要因人而异，个体化决策，由医生据家族史、是否属高危人群、内镜下表现、病理检查结果等来进行系统管理。

在临床上遇到一些患者，医生建议做胃肠镜检查，但他们却一拖再拖，延误了肿瘤的早期发现，问原因，有一些是怕内镜检查痛苦。其实近些年随着无痛技术的进步和肠道准备方法的改良，胃肠镜检查已能轻松完成。无痛技术可让被检查者在睡梦中轻松完成检查，不仅避免了恶心呕吐，以及由此产生的恐惧和紧张，且无痛检查便于医生仔细观察。另外，改进的分次肠道准备方法，可避免大量喝水导致的呕吐不适，免去了患者对肠道准备的担忧。

武汉亚心总医院 张平

保护关节 注重生活细节

类风湿关节炎患者在坚持治疗的同时，在生活上也要重视，以减少痛苦，延缓关节病变进展，避免病情反复加重致重要器官受累。

首先，要树立战胜疾病的信心。一部分患者存在轻度抑郁，对于类风湿关节炎的治疗有不利影响。尽管类风湿关节炎尚不能根治，但早期诊断、规范治疗可控制疾病发展。

其次，注意饮食调节。类风湿关节炎的治疗药物许多需口服，保持健康的胃肠道功能非常重要。应注意饮食有节，避免寒凉刺激，适当进食优质蛋白和富含维生素、微量元素的食物，增加蔬菜、减少脂肪摄入。注意控制体重，以免增加关节负担。

患者日常生活中要注意关节保护。类风湿关节炎常影响的是小关节，一般从手足小关节开始，手部关节对精细活动有重要影响，如写字、吃饭等。患者应该注意以下生活细节：1. 使用大关节从事活动，如把拎包改为挎包；以手持物时，尽可能用双手。2. 把持物握柄加大，比如在牙刷把上缠绕纱布，以利握持。3. 避免掌指关节弯曲指关节伸直的动作，如起床时以手掌撑起，避免只用手指。4. 能推不提，比如推车买菜。5. 坐有靠背的椅子，避免久站。6. 久坐、平卧后，先活动关节再起身。7. 关节出现轻微僵痛时，可采取短时间休息的方式。

北京医院风湿免疫科主任医师 高明

如何区分流感、普通感冒和新型冠状病毒肺炎？

对于咳嗽发烧，如何区分流行性感冒、普通感冒还是新型冠状病毒肺炎，大家不妨通过以下“四点”来观察辨别。

首先，致病源不一样。流行性感冒其实不是一种普通的感冒，而是呼吸道传染病，是由于流感病毒所导致的，包括甲型流感病毒和乙型流感病毒。对于普通感冒，是全年四季都可发生的疾病，并不是一种传染病，主要是由常见的呼吸道病毒感染所造成的。新型冠状病毒肺炎是一种传染病，且有明确的流行病学史。

第二，发病时间不一致。感冒全年均发，没有明显的季节性。流行性感冒也是全年都可以发病，但是高发季节主要是冬春季。新型冠状病毒肺炎是在2019年底冬季后新近发病的疾病。

第三，症状不一样。感冒通常会有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏，可能会有发烧，但是这种发烧一般是低中度发烧，时间是1~3天，基本3~5天就可自愈。感冒很少会有全身肌肉疼痛或乏力的全身症状。流感可明显发烧，且常为高热，这种热程相对比较长，一般是3~5天，一周左右才能自愈。流感最主要的是常伴全身症状，包括全身肌肉疼痛、乏力、头痛情况。至于新型冠状病毒肺炎，目前已确诊的病例主要症状包括发热、咳嗽、乏力，可以有呕吐、腹痛、腹泻症状。

第四，严重程度和易感人群不一样。感冒全年龄段的人群都易感，因为没有并发症，所以严重程度也低，很少见到严重的并发症。对于流感来说，虽然是全人群易感，但有一些危重症流感是有高危人群的，比如小于5岁的儿童，尤其是小于2岁的儿童、超过65岁的老年人、肥胖者、孕妇、有免疫抑制者，还有一些有慢性基础病的患者，这些都是属于流感的高危人群，而且流感可引起全身各个系统的并发症甚至致死。新型冠状病毒肺炎，也是人群普遍易感，从目前来看，婴幼儿和儿童可发病，但是老年人和有慢性基础病者更为严重，可致死。

北京儿童医院急诊科主任医师 王荃