

钟南山院士解答防疫新阶段百姓关切点：发热是否要上医院？感染新冠怎么办？

阅读提示

钟南山表示,针对新冠病毒的变化,要更加注意个人防护。口罩能够至少减少 60%的感染风险,特别是 N95 口罩。

春运来了怎么做好个人防护？发热是否要上医院？感染新冠怎么办？有没必要囤积药物？还要不要戴口罩？ ……12月9日,钟南山院士接受新华社独家专访,就群众关心的七大焦点问题一一解答。

焦点一:春节春运将来临,该如何防护?

临近春节、春运,不少群众返乡过年。在人群密集的路途中、走亲访友时,如何做好个人防护?

钟南山认为,当务之急是加速新冠疫苗加强针接种。他说,我国已有大量人群接种了新冠疫苗,加强免疫接种是防疫新阶段最好的保护办法。

“2023年春节还采用就地过年办法的可能性很小,但仍然要加强准备工作。我建议准备回家的人要加强疫苗接种,就算得了新冠也不会很重。”钟南山说。

“打了加强针以后,一般两周就起效了。这样对春节春运期间百姓回家大量人群迁移时,防止大规模传播有很大的好处。在全国加强疫苗接种刻不容缓。”钟南山建议,特别是老年人、有基础疾病的人群,接种了疫苗更让人放心。“如果已经接种了两针灭活疫苗,需要再加上另外一针作为加强。”

焦点二:奥密克戎到底有多强的传染性、毒性?

为什么近期病例数增多,可能一不小心就“阳”了?

钟南山解释说,奥密克戎作为一种新冠病毒变异株,与此前的野生株、阿尔法、贝塔、德尔塔等毒株相比,是一个单独进化出来的家族,其发展、演变、变异较快。新冠病毒跟人体细胞结合的区域叫作受体结合区域,奥密克戎这部分蛋白中的氨基酸,其中有 96%的点位已发生了变异,换言之,已突变得差不多快饱和了。

“奥密克戎的变异带来了对人体的免疫逃逸现象,所以传染性很强,最新的毒株 R0 系数可以达到 22,也就是一个人可以传 22 个人。目前中国主要流行的 BA.4、BA.5 和 BF.7 等传播很快,这种情况下,再强的防控也很难完全切断其传播链。”钟南山说。

除了传染性,奥密克戎的致病性也受到人们关注。钟南山说,奥密克戎的致病性已经大大减低,近期致死率已降低至 0.1%左右,跟流感差不多。

奥密克戎已经很少见到侵袭肺部。钟南山说:“奥密克戎变异到 BA.2、BA.4 和 BA.5 以后,主要的

感染部位在上呼吸道。动物实验结果显示,它已经很少侵袭肺部;从真实世界中的人体感染来看,绝大多数感染奥密克戎的病人症状都表现在上呼吸道感染,常见咳嗽、咽痛和发烧等。肺部表现上很少看到有肺炎。”

“奥密克戎的表型可以说是‘新冠上呼吸道感染’,这一点非常明确。它极少导致人死亡。”钟南山说。

钟南山同时提醒,由于奥密克戎的传染性仍远远高于流感,对它的防范还是要更加注意,重点要放在对老年人、有基础疾病等群体的保护上。

焦点三:感染了奥密克戎后,多久能康复?

钟南山说,新冠既然已经主要不侵犯肺,都在上呼吸道,大多数情况下不会导致人的死亡。

钟南山说,从世界上和国内绝大多数的患者来看,感染奥密克戎后大概一周左右就可以康复,症状一般第 1 至 3 天最厉害,第四、五天核酸检测结果常转为阴性,那就是康复了。一般来说,绝大多数人若确诊(奥密克戎)新冠,会在 7 至 10 天康复。

焦点四:感觉发热了怎么办?

最近,一些城市出现了发热门诊排长龙的现象,医疗体系是否可以应对可能出现的感染高峰?

“发热是奥密克戎或者是新冠的一个重要的表现,但此时也处于冬季流感高发期,有时候发热要注意是否患有流感。有少数人可能是双重感染。”钟南山表示。

钟南山说,发热的患者一般要注意第一天和第二天,如果一两天还没有退烧,可以在家做新冠抗原检测,如果是阴性,还可以等一等。如果新冠抗原阳性,但又没有什么其他感觉,也先不需要去医院,居家就行。“要看持续的情况和自己的感觉,奥密克戎的发热一般是 2 到 3 天,很少持续,流感也是这样。如果持续时间较长,应该去医院做进一步检查。”钟南山说。

焦点五:假如感染新冠,需要去医院吗?

钟南山认为,这要根据情况,“如果原来有比较严重的基础病,又感染了新冠,这很容易造成基础病的加重。这样的情况要密切地跟医院和医务人员联系,一旦有什么变化是要到医院的。”

但是对大多数人来说,不需要去医院,可以在家。但是在家并不意味着放任不管。钟南山认为,起码有几条要注意:第一,自己注意戴 N95 口



罩,尽量减少感染家人。第二,要经常带着抗原试剂,隔一天、隔两天测试,如果数天高热不退,就应该去医院检查了。要是没有症状,过几天呈阴性了,就不用管了。

焦点六:还有必要戴口罩、囤积药物吗?

钟南山表示,针对新冠病毒的变化,要更加注意个人防护。

“我也发现,近期群众对这方面做得更好了,这是好事。”钟南山说,口罩能够至少减少 60%的感染风险,特别是 N95 口罩。

近期,不少人害怕被感染而购买药物。个人是否需要囤积一些药物? 钟南山说,他不认为应该囤药,因为奥密克戎感染者绝大部分可以自己好转,囤药没有太大的必要,而且容易引起恐慌。

焦点七:对复学复课有哪些建议?

“新十条”出台后,不少家长关心孩子是否能够复学复课。

钟南山建议,从学校和孩子个人防护来说,要充分鼓励孩子接受全程疫苗接种,这是最核心的问题。有了全程疫苗的接种,复课更安心。此外,可以做抗原检查,抗原检查是比较准确的。比如复学以后,一旦有孩子测试发现阳性,可以立刻居家隔离,周围的孩子再做检测,如果没有问题,可以继续上课,应该走这条路。“各省各市各学校都有自己的情况和规定,对此不能做一概判断,但是应该走这个方向。”

据新华社

如何有效预防失眠？专家支招助你有个好睡眠

疫情下,给我们的日常生活造成了诸多不便,原有的工作、学习计划受到阻碍,多了许多不确定的因素,这给一些市民带来了一定的心理压力,随着压力的增大,越来越多的人睡眠质量开始下降了。

丽水市第二人民医院睡眠专家表示,这是突然公共事件中人们出现的“应激反应”,它包括疫情本身带来的情绪性应激反应,如抑郁、焦虑、恐惧等;由于疫情防控需要,人们被要求集中隔离或居家隔离时,其活动空间被固定,行动被限定,社交受影响,也很容易产生焦虑抑郁等情绪,严重者可能会导致失眠。据丽水市第二人民医院睡眠中心统计,在近期接诊的患者里大多主要是心理性原因导致了失眠,调整心态是关键。



1、动静结合,规则作息

当今失眠居高不下的主要原因是不规律作息。调整好个人的作息时
 间,尽可能做到 11 点前睡觉,避免熬夜伤身。创造良好的睡眠环境,包括保持睡眠环境安静、注意通风、睡具要舒适等。要注意体脑并用,体力活动与脑力活动两相宜,二者不能偏废,适度体力活动对健康大有益处。读书看报养精神,种花养草调性情。

2、心静入睡,自然而醒

平时常因工作、学习压力或不顺,思虑万千,出现情绪烦躁、精神紧张的情况,从而诱发失眠。所以要学会自我放松,可通过深呼吸的方式进行自我放松,保持

轻松乐观的心态。

可以试试躺在床上,把脚抬起来,靠在墙上数分钟,有助于自我冷静。建议睡前一个小时远离电子设备,躺在床上实在睡不着,可以起来坐一会儿。心静有睡意再上床入睡。当然,理想的是睡到自然醒。

3、合理饮食,适当调理

注意合理饮食,少进滋腻补品和少食咸腌味重的佳肴。大素小荤清淡为宜。素菜餐餐有,鱼肉酌量有,海味偶尔有。

偶尔的失眠并无大碍。如果持续失眠影响正常工作、学习和生活,没办法通过自我调整和缓解,请前往三甲医院睡眠科进行科学治疗。