

新冠病毒“北强南弱”?会不会有后遗症?钟南山做出6个最新判断 一起“阳”不可取!个人防护仍然重要



钟南山的8条个人防护建议

- ① 加强防护(戴口罩、保持距离、减少公众聚集等);
- ② 不应为感染而害怕;
- ③ 大多数感染者不需要去医院;
- ④ 居家注意常做抗原检测;
- ⑤ 若持续发热一定要去医院;
- ⑥ 患一般慢性病老年人也要打疫苗;
- ⑦ 囤药没有太大必要;
- ⑧ “老药新用”要经严格实验。

温馨提醒

“阳”了稳“住”! 省卫健委发布居家隔离指南

三湘都市报12月15日讯 “新十条”提出后,具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例一般采取居家隔离。那么,“小阳人”如何做好居家隔离?今日,湖南省卫健委宣教中心发布健康提醒。

居家治疗,这些准备你要做好

- 1.非必要不外出,不接受探访。若因就医等确需外出,全程做好防护,尽可能不乘坐公共交通工具。
- 2.尽可能单独居住在通风良好的房间,使用单独卫生间。
- 3.尽量减少与其他家庭成员接触,必须接触时保持1米以上距离,规范佩戴医用N95口罩。
- 4.各居室应关闭房门独立开窗通风。可每天进行1次房间消毒。
- 5.准备食物、饭前便后、摘戴口罩等,应当洗手或手消毒。
- 6.生活垃圾妥善处理。清理垃圾时用双层塑料袋装好并使用“鹅颈结”扎紧袋口,避免出现遗洒。
- 7.卫生间需做好日常清洁和消毒。卫生间、厨房的干湿地漏均需要每天定时注水,注水后盖上盖子,再用注水的塑料袋压住地漏,或采用硅胶垫等封堵。
- 8.除生活必需品和药品外,尽量不要订购其他快递。收取快递、外卖时采取无接触方式,开门时需规范佩戴医用N95口罩和一次性手套,并在开门前后做好手卫生。

药备齐了,啥时该吃看清楚

新冠轻型病例会出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状,病程一般为7天左右,接种过新冠疫苗并完成加强免疫的人群病程更短、病情更轻。部分老年人,尤其70岁以上有基础疾病的老年人病程较为复杂,出现症状初期可以对症用药,缓解症状。

出现发热、头痛、咽痛且明显影响休息和睡眠,建议服用解热镇痛药物,如布洛芬、对乙酰氨基酚,儿童选用相应的混悬液;如果出现咳嗽症状,建议使用复方鲜竹沥液、宣肺败毒颗粒、急支糖浆等;如痰多、咳嗽费力,建议使用复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等;如果咽痛、咽干症状明显,建议使用华素片、西瓜霜含片等;如果鼻塞流涕症状明显,建议使用扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪或布地奈德喷鼻。

新冠病毒感染可能导致慢性病、基础疾病病情加重,患有基础疾病的人一定要规律用药,控制好病情。

出现这些情况别硬扛,赶紧就医

出现以下任一症状,需要急诊就医。可直接拨打120急救电话,或选择合适方式前往医疗机构救治。

经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃,超过3天;

原有基础疾病明显加重且不能控制;

呼吸困难或气促;

儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况;

孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状,或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况失语或不能行动;

持续不能饮食,或腹泻、呕吐超过2天;

如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测Ct值≥35(两次检测间隔大于24小时),可结束居家隔离治疗,恢复正常生活和外出。



扫码看视频

12月15日,全国高校抗疫大讲堂在中山大学开讲,中国工程院院士钟南山围绕两年多来的抗疫成就、奥密克戎疫情特点和致病性以及校园如何做好个人防护等方面,为高校师生带来主题为“新冠疫情动态及应对”的线上讲座。

“奥密克戎病死率接近流感”

“当前全国范围内遭遇了第二波奥密克戎疫情,特点是传播性强。”钟南山认为,奥密克戎在不断变异,传播力越来越强,但致病性大大减弱。在早期,感染部位有上呼吸道、气道和肺部,但经过两年变异后,奥密克戎主要集中在上呼吸道。

从全国趋势看,奥密克戎感染后,无症状感染者比例明显上升。对此,钟南山表示,他分析了今年9月份以来,国内广州、北京、重庆、郑州等城市的疫情情况,认为新冠疫情的病死率接近流感。

新冠病毒“北强南弱”?“没有明显差异”

针对最近社会上流行的新冠病毒“北强南弱”说法,钟南山说,广州、重庆等地主要是BA.5.2,北京、保定等地主要是BF.7,BF.7是在BA.5.2基础上的突变株,总体来看,两种毒株没有明显差异。“什么地方毒株比较弱,什么地方比较强,恐怕没有根据,只是从个例里发现有这样的情况。”

阳过一次后,一年内再阳的比例非常小

钟南山表示,奥密克戎(BA.4/5,BF.7)感染不可怕,绝大多数可在7—10天完全恢复。他还指出,目前众多数据显示,感染过一次奥密克戎后,一年内再次感染的比例非常小。他说,感染一次奥密克戎后,体内会产生抗体,等于打了一次疫苗。

“无症状感染者基本无新冠后遗症”

谈及后遗症问题,钟南山表示,由于疫情发

生至今只有三年,关于后遗症仍有很多争论。一些诸如嗅觉及味觉障碍、关节/肌肉疼痛、睡眠障碍、疲倦/乏力等临床表现,很多病例慢慢缓解,不见得是“后遗症”。研究显示,奥密克戎比德尔塔引起“后遗症”的比例更低,无症状感染者基本无新冠后遗症。在感染前接种过疫苗的患者,出现后遗症的风险下降。

“越晚‘变阳’症状或越轻”

钟南山表示,实际上,感染新冠是一个自然规律,大家并不是主动要去得病,但由于奥密克戎传播性很强,是大概率会感染。不过感染的时间拖得越晚,估计感染后出现辛苦症状的机会越来越少,随着时间的推移会是这样。他表示,还是要以预防为主。“我相信到最后,会越来越多感染者是无症状。”

“大家一起阳的观念不可取”

针对现在有种说法“早也阳、晚也阳,不如大家一起阳”,钟南山表示,这种观念不可取。因为很短时间内大面积感染,会影响正常社会秩序,而且容易导致新的变异株出现。钟南山强烈呼吁加速疫苗(特别是异种疫苗)的加强接种。同时他还强调,个人防护仍然重要,戴口罩、勤洗手、常通风、一米线。

全球连线

世卫组织:新冠疫情明年有望不再构成全球卫生紧急事件

世界卫生组织总干事谭德塞12月14日表示,有望在明年某个时候可以宣布新冠疫情不再构成全球卫生紧急事件。

谭德塞当天在新闻发布会上宣布,2023年1月世卫组织紧急委员会将开会讨论新冠疫情不再构成紧急事件的判断标准。

2020年1月30日,世卫组织宣布新冠疫情构成“国际关注的突发公共卫生事件”,这是世卫组织依照《国际卫生条例》所能发布的最高级别警报。

谭德塞同时表示,新冠病毒并不会消失。他说,新冠病毒将继续存在,所有国家需要学会将其与其他呼吸道疾病一起管理,包括流感和呼吸道合胞病毒引发的疾病,它们目前也在许多国家密集传播。

■据新华社