

如何应对更隐匿的奥密克戎病毒

近日,新冠疫情呈现点多多地散发态势,虽然被感染者以轻症居多,但由于新冠病毒奥密克戎变异株传播更快、更隐匿,防控难度也有所增加。那么,针对新冠病毒的防疫措施发生了哪些变化?对于这些变化,我们该如何正确理解呢?

1 病毒传播更快但重症较少

此轮新冠疫情的主要变化集中在新冠病毒变异株和患者病情程度两方面。

一是病毒传播更快更隐匿

此次疫情的主要病毒株是奥密克戎变异株,相比其他毒株,奥密克戎变异株尤其是奥密克戎BA.2变异株的传播速度更快,免疫逃逸能力更强。目前,我国多地出现的新冠疫情以聚集性疫情为主,其原因都与之相关。

从全球范围来看,因奥密克戎变异株导致的疫情反弹不在少数,即使接种过疫苗的人群仍有较高的感染风险。国外一些地区因疫苗接种率较高就放松了防控措施,导致

疫情反弹后感染人数快速上升。

二是轻症感染者比例更高

此次疫情的另一个明显变化是感染者中无症状感染者和轻症感染者的比例明显升高。少见重症病例是好事,但因无症状和轻症的隐匿性,疫情防控的难度也有所增加。

无症状感染者和轻症感染者很难通过测体温和观察呼吸道症状及时识别,感染者本人没有明显不适,就不会想到就诊筛查,导致病毒在家庭、社区、学校和单位隐匿传播。往往发现感染者时,疫情已经扩散,出现更多感染者。

2 接种疫苗仍很重要

病毒再怎么变化,其传染源仍然是感染者,病原体仍然是新冠病毒,传播途径仍然是以呼吸道和密切接触为主。所以,我们需保持“动态清零”的防控目标,坚持做好接种疫苗、戴好口罩、勤洗手、多开窗通风和减少不必要聚集等预防措施。

从现阶段国内外疫情形势来看,均表现出无症状感染者和轻症感染者比例明显升高,病死率明显下降的特点。这说明了两方面问题,一是奥密克戎变异株的致病力有下

降趋势,二是由于疫苗接种率越来越高,以及加强免疫的推行,很多人对新冠病毒产生了一定的免疫力。

调查发现,接种了新冠疫苗尤其是进行了加强接种的人群,感染新冠病毒后的重症率明显下降。一些地区的数据表明,重症病例和死亡病例多发于80岁以上老年人和未完成疫苗接种的人群,在完成疫苗接种的人群中,感染者以轻症和无症状为主要表现。因此,疫苗接种仍是不可或缺的防疫措施。



3 抗原检测能否取代核酸检测

2022年3月10日,国务院应对新型冠状病毒肺炎联防联控机制综合组发布《新冠病毒抗原检测应用方案》,提出采用新冠抗原检测来优化新冠病毒检测策略,服务疫情防控需要。

新冠抗原检测可以在不具备新冠核酸检测的基层医疗机构进行,也可以由居民购买后在家自行检测。抗原检测的优点是方便快捷,不需要特殊的实验室,也不需要专业的技术,根据产品说明书就可以操作,大约15分钟出结果。新冠抗原的自测试剂盒使用的是快速抗原检测技术,试纸里标有“抗新冠病毒核衣壳蛋白多克隆抗体”,如果样本中存在病毒表面的核衣壳蛋白抗原,抗原和抗体结合后,就能在试纸的测试区域显示颜色,表现为阳性结果。初筛抗原检测阳性,被检测者很可能是新冠病毒感染者,需立刻上报社区,感染者采取闭环管理,感染者和同住者不要外出,等候社区和疾控部门的专业人员处理。

有人提出,既然抗原检测这么方便,能否替代核酸检测?事实上,抗原检测的灵敏度不如核酸检测,存在假阴性的可能(即已经感染但抗原检测是阴性),所以抗原检测只是当前新冠筛查工作的补充手段,不能取代核酸检测。

不具备核酸检测能力的机构,可以利用抗原检测对就诊人员进行初步筛查;发生疫情的社区或者单位,可以通过抗原检测对人员进行快速筛查;因为各种原因无法去医疗机构做核酸检测的人,可以居家使用抗原检测。

总之,这种筛查方式的推行,有助于早发现潜在感染者,避免疫情进一步扩散。

4 轻症者由住院转为集中隔离

国家卫健委日前发布了《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》,其中最引人注意的是关于轻症感染者的管理变化——可以在集中隔离点隔离,而不用住院。

奥密克戎变异株感染的患者大多是无症状和轻型者,一般不需要过多的治疗,再加上接种过疫苗的人发展为重症病例的风险很小,如果像原来那样把感染者全部收到定点医院,会占用大量医疗资源,也不利于医院疫情的防控。所以,国家对诊疗方案给予修订,新冠病毒感染病例将根据病情的轻重,实施分层收治。

新的诊疗方案中,对解除隔离和住院患者的出院标准也有调整。原来出院标准中需要核酸检测阴性两次,现改为核酸检测阴性两次(采样时间至少间隔24小时)基因的Ct值均 ≥ 35 或

核酸检测阴性。这一调整有望缩短感染者的住院时间,可能把平均住院天数从15天左右降低到10天左右,而且出院后不再需要14天隔离管理,只需“7天居家健康监测”。这不仅减轻了感染者住院或者隔离的负担,也节约了医疗资源。

最后我们要强调的是,虽然奥密克戎变异株的免疫逃逸能力和传染性更强,但随着疫苗接种率的提高,感染者更多表现为轻症和无症状,需要隔离和住院的天数也在变短,这些都说明我们对新冠病毒的认识正在继续深入,相应的防控策略也随之更加科学、合理和精准。无论如何,在这场抗疫战斗没有迎来最后胜利之前,防控新冠病毒的这根弦儿不可松懈,要为自己和家人的健康和生命安全继续努力。

(本报综合)

生活顾问

如何预防颈椎病?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的李女士咨询,如何预防颈椎病?

市中心医院有关医务人员介绍,颈椎病主要症状是头、颈、肩、背、手臂酸痛,颈部僵硬,活动受限。

预防颈椎病,需保持乐观精神,配合医生治疗,减少复发。

加强颈肩部肌肉的锻炼,在工间或工余时,做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,既可缓解疲劳,又能使肌肉发达,韧度增强,从而有利于颈椎的稳定性,增强颈项部肌肉突然变化的能力。

避免高枕睡眠的不良习惯,一般讲,枕头高度以8—15厘米为宜。

注意颈肩部保暖,避免头颈部负重,避免过度疲劳,坐车时不要打瞌睡。

及时、彻底治疗颈肩、背软组织劳损,防止其发展为颈椎病。

劳动或走路时要防止闪、挫伤。

长期伏案工作者,应定时改变头部体位,按时做颈肩部肌肉的锻炼。

注意端正头、颈、肩、背的姿势,不要偏头耸肩,谈话、看书时要正面注视。要保持脊柱的正直。

怎样玩手机尽量不伤眼?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,睡前玩手机,怎样做到尽量不伤眼?

咸宁爱尔眼科有关医务人员介绍,玩手机时要关灯。关灯后,很亮的屏幕与漆黑的环境对比度太大,会刺激眼睛,使眼睛疲劳。

手机亮度调低。大部分手机都有夜间模式,晚上开启,尽量把手机灯光调低,减少亮度对眼睛的刺激。

姿势一定要对。不要侧卧玩手机,容易造成左右眼视力偏差,久而久之眼睛会有膨胀感,短视性影像重叠。

控制好距离。使用手机时,眼睛要与手机保持30—50厘米的距离。

多眨眼睛。当手机内容吸引我们时,眨眼次数不由自主会减少,提醒自己多眨眼睛。

糖尿病患者如何运动?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,糖尿病患者如何运动?

市中心医院有关医务人员介绍,体力活动在2型糖尿病的管理中占有重要地位。运动增加胰岛素敏感性,可以改善血糖控制,有利于减轻体重。

做有氧运动,运动量不宜过大,以心率不超过170减去年龄为宜。但有心脏病、呼吸系统疾病或其他严重疾病者,要量力而行,以不出现心慌、心绞痛、呼吸困难、全身不适为标准。

做全身性运动,使全身得到锻炼,如走路、慢跑、体操、打太极拳。

运动频率和时间为每周至少150分钟。不要空腹运动,防止低血糖,最好在餐后1小时运动,每次运动持续20—30分钟为宜。

预防足部损伤,穿有弹性、底稍厚、鞋帮不软不硬的鞋。足部或其他部位受到小伤要及时处理或到医院治疗。

运动时要携带糖类食品及求助卡,低血糖时及时吃,及时自救,及时寻求别人的帮助。

以下人群暂时不宜运动:血糖目前极不稳定;严重的糖尿病足;血压高,收缩压超过180mmHg;有较严重的心脏疾患;蛋白尿、肾功能不全;急性感染等。

如何科学戒烟?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,如何科学戒烟?

市中心医院有关医务人员介绍,任何时间戒烟都不算迟,而且最好在出现严重健康损害之前戒烟。

戒烟从现在开始,完全戒烟或逐渐减少吸烟次数的方法,通常3—4个月就可以成功。

丢掉所有的香烟、打火机、火柴或烟灰缸。避免参与往常习惯吸烟的场所或活动。

餐后喝水、吃水果或散步,摆脱饭后一支烟的想法。

烟瘾来时,要立即做深呼吸活动,或咀嚼无糖分的口香糖,避免用零食代替香烟,否则会引起血糖升高,身体过胖。

坚决拒绝香烟的引诱,经常提醒自己,再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。

头发变白不可逆转

头发不够黑是一回事,但长出白发更让人烦恼,经常需要染发不说,看着心情也不好。那么,除了正常衰老这个原因之外,长白头发的原因,能否防治呢?

白头是怎么来的

毛发是皮肤的附属器,毛囊的毛囊干细胞及色素干细胞决定毛发的生长和颜色。其中,主要分布在毛囊真皮乳头的黑色素细胞,负责毛发黑色素的合成工作。我们来看看黑发的形成过程:毛囊的黑色素细胞制造黑色素小体之后,传送到细胞树突,经过“吞噬作用”进入角质细胞;角质细胞把黑色素传送到发干,形成我们看到的头发颜色。一般而言,黑色素较多则发色较深,反之则较浅。

白头是怎么来的呢?

色素干细胞只有在毛发生长期才能被激活,分化成成熟的黑色素细胞,进而产生黑色素给毛发“着色”。随着时间推移,毛囊经过多个生长周期后色素细胞开始老化,清除制造黑色素过程中产生的自由基能力降低,并且停止供应黑色素给相邻的角质细胞,此时长出的毛发就是白色的了。因此,

长出白发的最主要的原因是“老化”。

研究指出,亚洲人在接近40岁时就会出现白发,到了50岁左右,有50%的人会有50%的白发长出。一般我们观察到的是鬓部和鬓角最先开始出现白发,然后是头顶,最后才是枕部区域。由于黑色素细胞停止制造黑色素后,还会有一些黑色素残存,所以也可能先出现一些“灰发”。

那么,有些人年纪轻轻就长了白发是怎么回事?医学上把25岁以前出现白发称为“少年白”,多个研究发现,家族遗传是主要原因,且男性与女性发生“少年白”的几率是一样的。此外,这里说明一下所谓的“一夜白发”其实是发生了急性弥漫性的斑秃,斑秃是一种可逆的脱发性疾病,因引起免疫反应的炎症细胞只攻击含有黑色素的毛囊,导致黑发被攻击而完全脱落,于是只剩下了白发。

这些因素可加速“变白”

有的人感觉白发总是长得很快,这是有道理的。因为白发“省略”了黑色素运送到毛囊角质细胞这个过程,其生长速度就会比黑发快,并且长得更粗。正常衰老或遗传因

素导致的白发虽然令人不悦,但不可怕,需要警惕的是以下后天因素,它们会导致头发提早变白或者加速变白。

疾病因素 甲状腺功能异常、恶性贫血、脑垂体功能受损,以及自身免疫疾病如斑秃、白癜风和早衰综合征可导致白发;

微量元素缺乏 低钙、低铁和维生素B12、维生素D水平降低与出现白发有关;

吸烟 研究显示,吸烟人群提早出现白发是不吸烟人群的2—4倍。

精神因素 很多人都有这种印象:脑力工作者比体力工作者的头发白得更早。那头发变白与用脑真的有关系吗?两者之间的确有一定关系。精神压力增大除了可引起或加重脱发之外,也可引起毛发变白。最新的动物研究模型中已证实压力可以激活交感神经,使大量毛发生色素干细胞被激活、耗竭,使毛发变白。

此外,研究发现心血管疾病、酗酒、肥胖也与白发有关。

凡声称“特效药”皆不可信

出现白发的毛囊色素干细胞已经耗竭,

从医学角度来看,已经变白的毛发无法转黑。目前,医学上还没有“特效药”治疗白发,所以不要轻信坊间各种治疗白发的产品,否则可能进一步损伤毛囊,甚至严重损伤肝肾功能。

有些人看见白发就不爽,一定要拔掉它。我们不提倡这种做法,因为拔了白发再长出来依然是白发,虽然不会出现“拔一根长十根”的现象,但长期反复拔发容易引起毛囊炎,直至毛囊被破坏,头发不再长出。

受传统文化影响,大部分国人以黑发为美,也以此作为年轻的标志之一,一旦出现白发,多多少少都有些焦虑。但是,头发变白就跟年龄增长是一样的,是正常的生理过程,我们能做的只有坦然面对。根据现有的医学证据,保持身心愉快、均衡膳食、加强锻炼、控制体重、避免烟酒,有助于延缓白发的出现。如果不喜欢白发,可以选择适合自己且不会引起头皮过敏的正规染发剂产品,这是目前最有效且安全的遮盖白发的方法。

(本报综合)

化湿药:砂仁、藿香、草果

——药食同源中药系列之七



朱文钊
咸宁麻塘中医医院主治医师

药食同源中药系列的第七期为大家带来的化湿药:砂仁、藿香、草果。

本来药性偏温燥,气味芳香,故又称为“芳香化湿药”。化湿药主要适用于湿浊内阻,脾为湿困,运化失常所致的身体倦怠、脘腹胀闷、呕吐泛酸、口甘多涎、大便溏薄、舌苔白腻等症。

一、砂仁

本品为姜科植物阳春砂或海南砂的干燥成熟果实。夏、秋二季果实成熟时采收,晒干或低温干燥。

砂仁可用于治疗湿困脾土及脾胃气滞证。其化湿醒脾,行气温中均佳,故湿阻或气滞所致脾胃不和诸症常用,尤其寒湿气滞者更宜。用于脾胃虚寒所致的呕吐泄泻,其能化湿行气而调中止呕,温脾止泻,多与温中祛寒的干姜、熟附子、陈皮等同用。用于治气滞妊娠恶阻及

胎动不安,以其行气和中之而止呕安胎。

【炮制】除去杂质。用时捣碎。

【性味与归经】辛,温。归脾、胃、肾经。

【功效】化湿开胃,温脾止泻,理气安胎。

【用法与用量】3—6g,入煎剂宜后下。

二、藿香

本品为唇形科草本植物广藿香或藿香的干燥地上部分。枝叶茂盛时采收,日晒夜干,反复至干。前者习称“广藿香”主产于广东、台湾等地。后者习称

“土藿香”,全国各地均产。

本品为芳香化湿药,用于湿浊中阻,中气不运所致脘腹胀闷,少食作呕,神疲体倦等症。本品既能化湿,又可解表,用于治疗夏外感风寒,内伤生冷而致恶寒发热,头痛胸闷,呕吐泄泻。治湿浊中阻所致的呕吐,本品最为捷要。鲜藿香解暑之力较强,夏季泡汤代茶,可做消暑饮料。

【炮制】除去根和杂质,先抖下叶,筛净另放;茎洗净,润透,切段,晒干,再与叶混匀。

【性味与归经】辛,微温。归脾、胃、

肺经。

【功效】芳香化湿,和中止呕,发表解暑。

【用法与用量】内服:煎汤,3—10g;或入丸、散。外用:适量,煎水先;或研末搽。

三、草果

本品为姜科植物草果的干燥成熟果实。秋季果实成熟时采收,除去杂质,晒干或低温干燥。

本品燥湿温中,用于寒湿中阻之脘腹胀满,呕吐泄泻,舌苔油腻。草果芳香辟浊,散寒燥湿,用于寒湿偏盛的疟疾。

草果具有特殊浓郁的辛辣香味,能

除腥气,增进食欲,是烹调佐料中的佳品,被人们誉为食品调味中的“五香之一”。在烹制鱼类和肉类时,调制卤水时,往往用到它。

【炮制】取草果,照清炒法炒至焦黄色并微鼓起,去壳,取仁。用时捣碎。

【性味与归经】味辛,性温。归脾、胃经。

【功能与主治】燥湿除寒,祛痰截疟。消食化积,治疟疾,痰饮痞满,脘腹冷痛,反胃,呕吐,泻痢,食欲不振。

【用法与用量】内服:煎汤,3—6g;或入丸、散。



咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院 主讲