

如何缓解「新冠焦虑」？



养生堂

迷茫、担忧、恐惧……随着当前疫情防控措施的调整，部分公众陷入恐慌和焦虑中，总担心“下一秒自己就阳了”。如何调整好心态，适应当下生活？对此，地区疾控中心副主任、主任医师朱艳艳进行了详细解答。

朱艳艳表示，人们看待事物，往往会选择自己认为重要或感兴趣的方面，而忽略其他客观事实。因此建议，要缓解“新冠焦虑”，公众就必须找到与病毒共存的方式。要关注官方的、科学的信息，不要只把目光放在负面部分，而是试着去关注积极的方面，否则只会让自己越来越紧张；其次，新冠病毒的危害性已大大减弱，即使感染也可以自愈，大家要有信心，相信疫情一定会过去；第三要尝试放下焦虑，避免“选择性关注”和“从众”引起的恐慌，尝试保持“平常心”，找到“节奏感”回归生活。保持理性思考和全面视角可以帮助我们避免陷入盲从的陷阱。比如学习新环境下的防疫知识、看到群体性的行为先客观了解再结合自身实际情况判断是否可信等。

“老年人、孕产妇、幼儿等特殊人群是新型冠状病毒的易感人群，易发生心理方面的问题。”朱艳艳说，首先是心理焦虑情绪比较突出，心理不安，甚至影响睡眠和饮食；还有的人习惯关注网上信息、大家屯什么药，还没有感染先感觉自己不舒服，总会低估自己的应对能力。

如何缓解“新冠焦虑”？朱艳艳建议，首先，保证自己的情绪稳定，再帮助身为特殊人群的家人科学认识当前疫情，以免他们相信非科学的“偏方”“奇方”。第二，避免信息过载，建议大家每天限制浏览信息时间，比如每天早上选择权威信息浏览5-10分钟，晚上更新一轮。第三，对这场疫情要有准备、有信心，主动做出行动，更容易战胜疫情。（本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀）

国务院联防联控机制：

“白肺”与原始毒株没有关系



服务健康

新华社北京12月27日电（记者 温竞华 顾天成）近期有公众反映，部分新冠病毒感染者在就诊过程中发现肺炎，甚至肺部CT出现“白肺”现象，猜测可能与感染了原始毒株或接种疫苗有关。在27日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上，国家卫生健康委医政司司长焦雅辉对此回应：现在出现的所谓“白肺”与原始毒株和疫苗接种没有关系，当前的流行优势毒株仍然是奥密克戎毒株。

“白肺是肺部影像学表现的一个口语化描述，并不是指肺脏组织实体变成了白色。”焦雅辉介绍，当肺泡里出现炎症或感染，肺泡被渗出液和炎性细胞所填充，CT或者X线检查的射线穿不透，会在影像学上出现白色区域。不仅是新冠病毒，呼吸道合胞病毒、流感病毒等多个病原体和一些细菌都可以引发肺部炎症。

焦雅辉解释，并不是只要肺部出现了炎症就都叫白肺，白肺是比较严重的肺炎表现，一般来讲，白色影像区域面积达70%-80%被称为白肺。这个阶段，患者会出现低氧血症或呼吸窘迫，主要治疗方案是俯卧位通气和给氧治疗。加强原发病的病因治疗，有相当部分的白肺患者可以好转。

焦雅辉说，目前网络上有些“白肺”不是真正的白肺，在临床上白肺患者占比非常低，高龄合并严重基础疾病的患者更可能出现白肺。要加强老年人的健康监测，老年人发生感染尤其是出现呼吸困难等转重的情况，一定要及时就诊。对于老年重症患者不需要经过分级诊疗逐级转诊，要直接转诊到三级医院进行就诊救治。

冬季如何预防骨科疾病？



饮食与健康

近期随着天气的变化，气温逐渐降低，骨科疾病发病率增加，在冬季如何预防骨科疾病？地区中医医院骨伤中心副主任田晓瑜为大家支招。

田晓瑜介绍，根据《黄帝内经》记载：肝主筋，肾主骨，脾主肉，心主脉，肺主皮毛。冬季是骨病的高发期，日常保持良好的生活方式有助于预防骨科疾病。

防寒保暖。冬天天气寒冷，要注意保暖，特别是颈部及腰背部的保暖，可以佩戴围脖、保暖腰围等进行保暖，回家后可以采用热敷的方法促进血液循环。同时，关节炎、肩周炎、颈腰椎疾病的患者应远离寒冷、阴凉、潮湿的环境，避免久坐久站。冬季天气好时，老人和孩子可以出门多晒太阳，提高免疫力和抵抗力。

科学饮食。冬季在饮食上要“温补”，多吃温性食物，如板栗、胡萝卜、核桃、南瓜、羊肉等，要少喝咖啡或可乐等饮料，适当喝一些牛奶，补充钙质，以免造成骨质疏松。此外，老人和孩子平时在饮食中应适当补充蛋白质以及各种维生素。

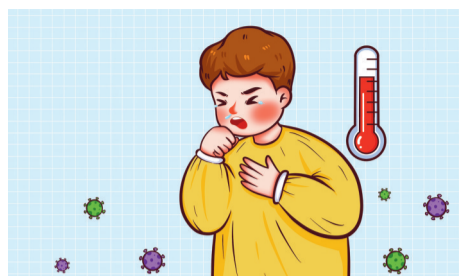
适当运动。冬天气温低，心脏的负荷变大，新陈代谢变缓，运动时要注意循序渐进，建议做一些游泳、慢跑、散步等运动。老年人在运动时一定要选择舒适柔软带防滑纹路的鞋，避免摔倒。在运动后，如果出汗要及时擦汗，及时添加衣物，预防感冒。（本报记者 陆雪婷）

本版编辑：马林慧 组版：刘鹏 校对：李树莲

本版由地区卫生健康委员会协办



专家作答



近期，有网络传言称“早阳早好”，这是真的吗？只咳嗽发烧算无症状吗？“阳”过一次还会再“阳”吗？12月24日，地区疾控中心疾控科科长、主任医师吐尔洪·木萨就公众关注的热点问题进行了详细解答。

新冠病毒感染者“阳康”后要注意什么？



保健课堂

当前，有部分公众在感染新冠奥密克戎后已逐步恢复，新冠病毒感染者“阳康”后要注意哪些问题？针对这些新冠病毒感染者居家康复后什么时候能够恢复正常生活和返岗复工等问题，地区疾控中心结防科科长、主任医师吐尔洪·依明进行了相关解读。

新冠病毒感染者康复痊愈的标准是什么？吐尔洪·依明说，从目前执行的第九版《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》来看：第一，体温恢复正常3天以上；第二，症状基本消失或明显好转；第三，有肺炎症状的，在复查CT时，显示肺炎病灶已经明显吸收；第四，连续两天核酸检测阴性，或者Ct值>35，或者3次抗原阴性。满足上述条件可达到痊愈标准。

“‘阳康’后应对家中进行一次全面消毒。”吐尔洪·依明表示，开窗通风是消毒最好的办法，应保持每天2至3个小时通风，每次半个小时左右。家里最好避免喷洒酒精消毒，因为酒精在通风不好时遇到火会燃烧甚至爆炸，家里也不要囤积大量的酒精。卫生间、厨房等重点部位，可使用含氯消毒剂

进行擦拭，擦完后静置半个小时，再用清水擦拭。手机、电脑等小范围位置，可用酒精擦拭；餐具、杯子等用高温蒸煮的方式消毒；衣物正常清洗晾晒即可。

吐尔洪·依明建议，“阳康”人员返岗前，应对自己的身体状况做好评估，确保自己已经没有传染性后方可返岗。如果患者仍有发烧、全身肌肉酸痛、体力不支等症状，这种情况下不鼓励急于恢复工作。此外，年龄较大、有基础疾病的患者更不可掉以轻心，应密切关注自己的身体状态。在上班往返途中及办公场所，仍需做好个人防护，正确佩戴口罩、勤洗手、做好手部的清洁消毒、保持社交距离，要注意咳嗽、喷嚏等礼仪。室内每天上午下午各通风一次，每次不少于30分钟，并做好定期消毒。

此外，吐尔洪·依明提醒，如果确诊感染了新冠病毒，近期不建议接种新冠病毒疫苗，感染时间和接种时间应间隔6个月以上。“阳康”后，很多人还需要一到两周的时间恢复，因此康复早期不要剧烈运动，如需运动，可以适度做一些广播体操、健身操等相对温和的运动，并且控制好时间。（本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀）

国内是否仍有德尔塔毒株流行？抗新冠病毒药物怎么用？

国务院联防联控机制专家解答防疫热点问题

新华社记者 董瑞丰 顾天成



专家作答

近期，部分地方新增感染者处于快速增长期，各地想方设法保健康、防重症。目前国内是否仍有德尔塔变异株流行？抗新冠病毒药物该怎么用？针对公众关心的一些热点问题，国务院联防联控机制组织专家作出解答。

我国是否仍有德尔塔变异株流行？

近日，网络上有传言称，我国部分地区同时流行德尔塔变异株和奥密克戎变异株。

对此，中国疾控中心病毒病所所长许文波表示，根据实时动态监测，国内没有发现德尔塔变异株在流行，也没有发现德尔塔变异株与奥密克戎变异株重组。从12月初至今，国内监测到9个流行的新冠病毒亚分支，都属于奥密克戎变异株。

国内是否产生新的变异株？

许文波介绍，从12月初至今，中国疾控中心通过抽样调查，完成了1142个病例的全基因组测序，发现奥密克戎变异株亚分支BA.5.2和BF.7占全国流行的绝对优势，两者

合计超过80%。此外，还有7个奥密克戎变异株亚分支也在流行。

许文波介绍，这些亚分支中没有发现特征性的基因组突变，都是境外输入而来。12月共发现31个奥密克戎变异株亚分支输入国内，其中也包括正在国外加速传播的BO.1.XBB等亚分支。

不同变异株是否会导致再感染？

北京大学第一医院感染科主任王贵强表示，对于绝大部分免疫力正常的人来说，半年内人体内都会存在有效的免疫抗体，同一毒株的二次感染概率极低，即便感染了也不会出现严重症状。

王贵强表示，如果出现新的变异株，或者新的亚分支表现出很强的免疫逃逸能力，是可能导致再感染的。根据人体内的免疫抗体，再感染的间隔时间越短，症状通常越轻，间隔时间长了，症状就偏重。因此，这轮疫情过后，大家仍要注意做好健康防护。

抗新冠病毒药物该怎么用？

王贵强介绍，高龄老人，尤其是有基础病、没有接种疫苗的高龄老人，属于高风险人群，面对疫情要早发现早干预。一些口服的抗新

“人体的免疫系统从感知到病毒进入，就开始启动防御功能。抗体是人免疫系统发现病毒入侵后就开始产生的，两周后抗体水平达到比较高，但不是两周后突然产生。感染一次新冠病毒后，人体形成的免疫力会起到一定的保护作用，但并不终身免疫。”吐尔洪·木萨介绍，与德尔塔及之前的变异株相比，奥密克戎可能快速变异出新的亚分支，出现较强的免疫逃逸能力，导致康复者不能完全避免二次感染。

为什么有的人转阴后会又复阳？吐尔洪·木萨表示，有的人感染新冠病毒恢复一段时间后，体内活病毒被清除，绝大多数查病毒核酸阴性，但仍有少数患者

体内还残留病毒核酸片段间断排出，查病毒核酸复阳，这并不意味着疾病的复发。在感染病毒康复的3至6个月之后，机体保护性抗体浓度逐渐下降，它不足以抵御新冠病毒变异、免疫逃避能力增强后的再次攻击，这种情况下有可能发生二次感染。

吐尔洪·木萨建议，公众应尽量让自己和身边人晚感染、少感染。日常生活中，我们仍需要落实好防护措施，包括戴口罩、注意手部卫生、保持社交距离等，并积极接种新冠病毒疫苗，降低感染风险。即使曾经感染，也还是要做好防护。（本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀）



健康快车

随着冬季来临，呼吸道传染病进入高发期。那么，冬季如何预防呼吸道疾病感染？呼吸系统疾病患者如何预防新冠感染？12月25日，记者就此采访了地区疾控中心疾控科副科长、副主任周权。

周权表示，入冬后，天气复杂多变，市民也会减少户外活动时间，多集中在室内活动，互相接触机会较多，门窗关得较严的话，就会导致室内空气不流通，给存在于空气中的细菌、病毒等病原体生长繁殖创造有利条件。此外，秋冬季室内外温差较大，当市民从温暖的室内来到室外时，骤然吸入大量的冷空气，冷空气刺激呼吸道黏膜，使局部毛细血管收缩，血流量减少，呼吸道的免疫球蛋白及吞噬细胞功能随之降低，这时潜伏在呼吸道内的各种病菌会乘虚而入，从而引起发病。

“呼吸道传染病主要由病原体通过空气飞沫或气溶胶传播，呼吸道传染病虽然有不同的临床表现，但是它们一般都起病急，同时伴有发热、咳嗽、咽喉疼痛等症状。”周权介绍，预防呼吸道传染病要经常开窗通风，保持室内空气新鲜。同时，要养成良好的卫生习惯，戴口罩、勤洗手，不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻等；保持良好的环境卫生，保持室内和周围环境清洁；要多喝水，多吃蔬菜水果，保证一日三餐饮食合理，生活要有规律，不吸烟、少饮酒，坚持体育锻炼，增强抵抗力。此外，还应根据天气适当增减衣服，避免着凉。尤其是儿童、老人、体弱者和慢性病患者，应尽量避免到人多拥挤的公共场所。

“慢性呼吸系统疾病患者在合并新冠感染的时候，可能会加重呼吸道症状。”周权建议，患有慢性呼吸系统疾病患者，除了要继续保持如佩戴口罩、勤洗手、开窗通风、接种疫苗等基本防护措施外，还应保持良好的生活方式。如果有严重呼吸困难、呼吸功能障碍的患者佩戴N95口罩以后，出现气短、呼吸困难加重，建议佩戴普通医用外科口罩。此外，还应备足常规治疗药物，并坚持使用。尤其是部分老年患者，如果病情稳定，家人可以携带患者的相关资料，到医院或通过互联网医院开一些常规呼吸系统疾病长期适用药物和紧急急救药物。患者在上呼吸道感染后，原发基础疾病容易发生进一步变化，因此患者最好在家中备一台经皮血氧饱和度监测仪，以便随时了解血氧饱和度的变化，监测是否出现肺炎或重症。在疫情期间，呼吸系统疾病患者的日常随访时间要适当拉长，减少到医院人群聚集的环境，可以避免增加感染的风险。（本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀）



冬季，如何预防呼吸道疾病传染？



本版图片来源于网络

冠病毒小分子药物，可以在发病或感染得到明确诊断后尽早使用，一般在5天内使用。

王贵强表示，这类抗新冠病毒小分子药物存在与其他不少药物相互作用的问题，也

会有一些副作用，因此务必在医生指导下使用。此外，研究显示，这类药物不能用于预防性治疗，对重症患者的效果也不明显。

新华社北京12月27日