

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 779 期 | 2020 年 2 月 17 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

抗击疫情, 人人都是战士 新冠肺炎流行三大环节如何各个击破

传染病的流行有三个基本环节: 传染源、传播途径和易感人群, 新型冠状病毒(COVID-19)肺炎亦然, 控制传染源、切断传播途径和保护易感人群, 是有效防控新冠肺炎传播的三大“法门”。如何让传染病疫情管控切实落地, 除了国家强有力的防控措施以外, “抗击疫情, 人人有责”, 每个人了解上述传染病防控要义, 踏踏实实做好个人防护与隔离, 理性、耐心、科学地面对疫情, 让这场战“疫”结束得快些, 再快些。



新冠肺炎流行期间, 凡是从外地返沪人员, 建议先“闷”两周。正如复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授所言, 只要“闷”两周, 就可以把病毒给“闷”掉, 为大家复工和复学后的正常生活创造条件。

如果你自己或者家人已复工外出上班, 请务必严格做好个人防护措施。一定要戴好口罩, 哪怕在办公室里, 也应该戴口罩。办公环境中开窗通风, 不要开中央空调。为了有效降低本病传播, 保持人与人之间一米以外的距离。分餐吃饭, 使用公筷, 错峰用餐, 有不少企事业单位施行打包带走各自回工位用餐, 有些食堂围起单人隔间让员工独自用餐, 都是值得借鉴的举措。

手部卫生再多强调也不为过, 不仅饭前便后要洗手, 触碰过电梯按钮、公共办公用品之后也要洗手。外出回到家后先脱外套, 将衣服挂在家里玄关或者门口衣架。脱外套后再摘口罩, 摘掉口罩一定要再次洗手。可以的话回家后尽快洗澡。

如果能做到上述防护措施, 人感染新型冠状病毒的概率就会很低。除此以外, 通过规律作息, 定时三餐, 适当居家锻炼, 保证睡眠质量等措施, 增强个人免疫力。

现已明确, 新型冠状病毒主要的传播途径是接触传播和呼吸道飞沫传播。飞沫一定是直接或者通过手间接接触到了人体的易感黏膜。易感黏膜表面主要是指鼻黏膜、结膜和口腔, 其中鼻黏膜是最主要的。因而, 做好面部保护可切断飞沫传播。这正是反复强调预防新冠肺炎一定要勤洗手, 在人群密集场所以及和人近距离接触时佩戴口罩的原因。对于尚未确定的气溶胶传播途径, 谨慎而有效的做法, 一是尽可能避

免到人员密集场所, 二是保持开窗通风。做到这两点, 通过气溶胶吸入感染新型冠状病毒的可能性是非常小的。

世界卫生组织 2 月 11 日的疫情报告显示, 越来越多的证据表明, 新型冠状病毒(COVID-19)与其他已知的在蝙蝠中传播的冠状病毒存在关联, 具体来讲, 和蝙蝠亚种菊头蝠存在关联。此次疫情暴发最初的传播途径仍然不清楚, 目前认为最可能的情况是某种中间宿主动物将病毒传染至人类。明确传染源将有助于理解疫情的最初传播路径和防止疫情的扩散。

也许拐点即将到来, 也许这场战“疫”还要持续, 我们要做的是, 继续做好个人防护和隔离, 保护好家里的老人和孩子, 逐渐恢复正常的工作。每一个平凡人的自律和努力将最终获得战“疫”的成功。魏立 图 TP

专家点拨

很多病友发现, 上海及全国各地的多家生殖中心公众号都推出通知, 除了告知大家如何更好进行防疫, 减少感染风险, 同时也建议病友暂时停止进入助孕周期, 静待疫情解除。对此, 病友不理解, 觉得难得的“超长待机”, 有大把时间可以进行助孕治疗。国妇婴生殖中心近期也接到了很多咨询电话, 网上咨询也有不少这类疑惑。

虽然生殖中心不是发热门诊, 但是和居家相比, 在医院不可避免地会与人群进行密集地接触, 而一旦进入助孕周期, 之后短期内需要多次复诊, 这些都会增加感染的风险。还没有进入治疗周期的夫妇, 建议等疫情结束后再来医院就诊, 包括用药促排卵和准备内膜进行胚胎移植。因为助孕不是一个急症, 在疫情时期的等待不会降低后续的成功率。

对于已经用药进入周期待取卵的夫妇, 若体温正常, 无不适症状, 也建议取卵后尽量选择冷冻胚胎, 待疫情缓解后再行移植。部分难以受孕的女性, 在当前特殊时期更易产生焦虑, 对移植后的妊娠率产生不良影响。在疫情严峻的时刻, 还是不要“只争朝夕”了。

若是已经通过助孕治疗, 顺利妊娠的女性, 务必在疫情解除之前“宅”在家中, 非必要情况避免出入医院等公共场所, 随访次数可以适当减少。

此外, 要个体化对待一些助孕的特殊人群。例如, 有些罹患恶性肿瘤的患者在放化疗之前需要紧急进行生育力保存的, 为了能在放化疗之前完成取卵, 可以在体温正常, 流行病学史阴性的前提下, 进行周期治疗。

适时“等一等”, 是为了更美好的将来, 让我们携手共进, 一路同行!

金丽 (中国福利会国际和平妇幼保健院副主任医师)

战「疫」时期, 备孕助孕请「稍等」

知「心」话

正确面对疫情 调整好自身心态

随着节后返程以及企事业单位复工, 防控疫情一刻也不能放松。此时, 正确面对疫情和调整好自身心态, 非常重要。

■ **信心**: 虽然新冠肺炎是一种新传染病, 许多方面人类对其仍是无知的, 但传染病的防治原则是共通的, 过去的许多经验已经证明, 只要做好“控制传染源、阻断传播途径和保护易感人群”这三方面的工作, 任何传染病都是可防可控的。尤其是近几日已出现确诊病例和疑似患者的日递增数字增幅减少的趋势, 疫情可控的转机已初现端倪。

■ **耐心**: 传染病的发生和发展, 乃至防治均有其自身规律, 它有感染期、潜伏

期、发病期和康复期这一过程, 根据该病目前研究发现, 其潜伏期大致为 1-2 周, 因此该疫情的控制需要有 1 到数个周期 (14 天左右为 1 个周期), 因此需要有足够的耐心, 科学防治, 切莫操之过急和缺乏耐心。

■ **小心**: 疫情期间每个人都需要学会自我防范和保护, 注意个人卫生、人多场合戴口罩、勤洗手等, 减少密切接触以防飞沫传播, 将疾病的传播和感染风险降到最低。

■ **时刻意识到自己是“传染病法”的守法者和践行者**: 疫情是特殊的非常时期, 国家在这阶段是执行的“传染病法”, 即每一个公民都应该知晓该法, 要积极主动参与和配合疫情期间的各项防疫工作, 如

主动申报接触史、不隐瞒旅行史和病史等。绝对不允许为了个人的“自由和隐私权”而剥夺他人和自己的健康权和生命权。

■ **时刻意识到自己是“健康第一责任人”**: 人不生病的时候不会感到健康的重要, 但事实上“健康是人生的第一财富”, 没有健康就没有了其他。因此, 国家提出的“健康中国 2030 行动计划”中明确表明, 每个人都要成为自己健康的“第一责任人”。希望通过此次的疫情现实教育和警示, 大家能真正认识到“从我做起, 健康为我, 也为他人”。

季建林 (复旦大学附属中山医院心理医学科教授)

身边提示

为何非急症口腔患者要适当延期就诊

口腔科治疗过程中, 高速涡轮手机运转时产生大量气液飞溅, 并与患者唾液混合形成气溶胶, 气溶胶分子在诊疗空间内可以快速大量分布, 对病毒扩散传播有相当大的风险。口腔接诊时, 患者势必张口接受检查, 客观存在无法避免的暴露风险, 因而在疫情期间非急症口腔患者适当延期就诊。

李林光 (上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔科)

运动处方

居家运动伴您度过新冠肺炎隔离期

新冠肺炎流行期间, 为了防止病毒扩散, 大家的外出活动明显减少, 大多数时间都在家中。很多人一时不能适应这种生活方式的改变, 随着活动范围的明显缩小, 日常活动量明显下降, 这可苦了那些平时喜欢运动的朋友们。另一方面, 要对抗新冠肺炎, 我们需要保持并提高自身的免疫力。而运动减少会使我们的免疫力下降, 不利于预防新冠肺炎。因此, 即便是居家隔离期间, 我们也应该天天坚持做些运动。

居家运动既要符合运动的科学性, 同时也要结合居家空间的局限性。从运动种类的选择上, 我们要兼顾耐力性运动、力量性运动、柔韧性运动与平衡性运动。

耐力性运动可以做原地快跑、开合跳、交叉跳、高抬腿、胯下击掌、踢臀跳、扭身跳、冲膝跳等练习。力量性运动可以做上肢举重物练习、俯卧撑、平板支撑、卷腹、靠墙静蹲等练习。柔韧性运动可以做一些垫上的拉伸练习, 比如肩部拉伸、上臂拉伸、前臂拉伸、腹部拉伸、背部拉伸、臀大肌拉伸、大腿拉伸、小腿拉伸等练习。平衡性运动可以做抛物练习、单腿站立、单人乒乓球、家庭投篮等练习。

将以上简单的动作组合就可以成为一套实用的居家锻炼了。但在组合时要注意以

下几点, 才能使运动具有科学性 & 安全性。

■ 将拉伸练习分别放在每次运动的最前面作为准备活动以及放在最后面作为整理活动。

■ 耐力性练习要注意每次运动的时间与强度。一次耐力练习的时间一般要持续 20-40 分钟, 练习强度可维持在气喘的水平。

■ 力量性练习的重物要适当, 避免损伤运动器官。

■ 平衡性练习要注意做好安全保护措施, 以免意外受伤增加外出就医的风险。

■ **注意运动卫生**。穿着运动服装以及运动鞋, 确保运动时室内空气流通。

■ **为了增加娱乐性**, 运动时可以播放自己喜欢的音乐。

■ **运动要达到增强抵抗力的效果**, 一定要持之以恒, 也就是天天都要做运动。

相信大家已经掌握了一套简便易行的居家健身运动。让我们动起来, 居家也能抗击新冠肺炎!

朱文辉(副教授) 陈世益(教授)(复旦大学运动医学研究所)