

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 781 期 | 2020 年 3 月 2 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

## 专家点拨

### 新冠病毒会攻击心脏吗?

在人类与自然界作斗争的进程中,很多疾病我们都经历过从不认识到认识再到征服的过程,新冠肺炎其实也一样。

疫情初期,报道死亡病例以老年人居多,并且基本合并多种慢性病。但随着观察的深入,病情的进展变化,越来越多的年轻人也发生猝死,很多重症患者并非仅仅表现为肺部的损伤,而是伴有多器官的损害。

造成此种现象可能存在多方面的因素。首先,从发病机理来看,新型冠状病毒是一个单链的 RNA 病毒,病毒本身不像细菌一样可以自我复制,新型冠状病毒自己不能复制,必须依赖宿主细胞,如通过呼吸道上皮,尤其是肺部的一些上皮细胞进行复制。

其次,这个病毒是个新的病原体,人类对它没有任何的免疫力。传播快、传播广,而且还存在轻症患者没有表现出肺炎症状的现象,更加重了疫情的传播。

总体而言,新冠肺炎传染性不强,传播途径多样化,致死率相对较低。要重在预防,避免恐慌。

再次,除了病毒本身对机体的损伤,更重要的是通过宿主本身的免疫反应反过来作用于人体,造成了多器官的损伤。机理可能是过度的免疫反应,一些重症或者危重症的病人存在“炎症风暴”或称“炎症瀑布”,即在短期内大量的细胞因子释放到血液里,血中病毒负荷过重,刺激机体的细胞想清除病毒,会产生一些如白细胞介素等来扩大免疫反应。比如有一种细胞叫抗原递呈细胞,即树突状细胞,在吞噬病原体以后,会进行修饰放大免疫反应,面对新冠肺炎,反应过激,导致“自我攻击”,造成多器官的损伤。

针对细胞因子风暴,目前运用到的治疗包括:①IL-1 家族阻断治疗;②IL-6 阻断治疗;③IFN 抗体治疗;④其他药物,如糖皮质激素、胸腺肽、环磷酰胺、单克隆抗体、JNK 抑制剂等。为了有利于临床疗效的正确评估,基于数字 PCR 技术平台的新冠病毒核酸定量检测试剂盒研发成功,现已进入审批流程。

此外,从目前掌握的病例来看,新冠肺炎患者以呼吸道症状为主,但同时我们观察到,尤其是重症病人或者危重症病人,很大部分存在心肌酶升高、肌钙蛋白升高、CK-MB 升高、心电图改变等情况。新冠肺炎对心脏损伤的机制尚不明确。

我们仍需关注新冠肺炎疫情影响巨大心理压力、相关心身疾病的心脏表现,注意情绪舒缓与疏导。以整体观对待新冠肺炎患者,尤其是重症和危重症患者。

葛均波(中国科学院院士、复旦大学附属中山医院内科教授)

## 新冠疫情影响下,谈谈听力保护

新型冠状病毒肺炎疫情牵动着每个人的心,那么,这类微生物感染性疾病是否会导致听力下降呢?



根据世界卫生组织 2019 年的统计数据,目前全球约有 4.66 亿听力障碍患者,占全部人口的 5% 以上,而这一数字仍在以每年几十万甚至上百万的速度增长着。对听障者而言,缺失的感觉不仅带走了大自然最美妙的声音,也筑起了一道与人交流的隐形屏障。因此,如何保护听力,并进行有效地干预,减小听力损害,帮助每个人更好地沟通和生活,是整个社会亟待解决的问题。

今年 3 月 3 日世界爱耳日的主题是“保护听力,终身受益”,进一步强调了耳聋防治措施前移的理念,提出从多方面着手保护听力,包括重视耳部感染性疾病的防治,减少和避免接触噪音,加强耳毒性药物使用过程中的听力监测

和保护,耳聋易感基因的筛查以及个体化预防策略的制定等等。

新型冠状病毒肺炎疫情牵动着每个人的心,那么,这类微生物感染性疾病是否会导致听力下降呢?

在借助显微镜打开的微生物世界中,存在许多引起听力损伤和耳部病变的病菌。比如肺炎链球菌和呼吸道合胞病毒等,是引起中耳感染并造成传导性耳聋的常见病原微生物。而孕期先天性巨细胞病毒感染则是导致新生儿非遗传性耳聋的最常见的致病因素之一。在暴发性的疫情中,也观察到听觉损伤的情况,如 2013 年肆虐南美洲的寨卡病毒的孕期感染,会引起部分新生儿听力障碍及发育迟缓。

作为上世纪 60 年代中叶才首次分离的冠状病毒属,可以说是人类社会的新对手。冠状病毒以皇冠状的外表而得名,在 2003 年我们第一次面对 SARS 之前,人们对这种病毒知之甚少。通过十几年对 SARS 等冠状病毒的研究,科学家们逐渐揭开它的神秘面纱,冠状病毒一般通过鼻腔或口腔的黏膜进入人体,感染呼吸道上皮细胞,因此在非典型时期,部分轻症患者会表现出一些上呼吸道感染的症状,比如流鼻涕、喉咙痛,进而表现出耳闷、耳痛甚至传导性耳聋的症状。然而目前对新冠肺炎研究不够充足,报道称上呼吸道症状并没有 SARS 感染时明显,因此,中耳炎的表现可能并不会成为典型症状。

除了典型的呼吸系统症状外,冠状病毒感染患者也会伴有腹泻,甚至癫痫、软瘫等神经系统症状,提示冠状病毒具有一定的神经毒性。研究表明冠状病毒感染引起的免疫反应可能导致周围及中枢神经元的损伤或退化。基于此,虽然目前并没有证据表明新型冠状病毒感染会引起耳聋,但不排除其神经毒性造成远期神经性耳聋的可能。关于孕期感染冠状病毒对新生儿听力的影响尚未明确,曾有文献报道感染 SARS 的孕妇剖腹分娩完全健康的女婴,我们推测新型冠状病毒对新生儿的听力影响可能是有限的。

在人类与各种病菌漫长的斗争中,因不易观察和低风险性,耳部症状常常被忽略。但随着科学技术的发展,使我们能更好地了解和干预病原微生物导致的听力损失,积极地保护听力,让每个人终身受益。

姜涛(医师) 李文妍(副主任医师)(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科) 图 TP

## 医护到家

### 居家老人如何保护关节



■ 股四头肌锻炼示意图

疫情期间,老年人群,特别是患有有关节疾患的老年人,该如何预防关节炎发作、避免关节损伤呢?

#### ■ 外出预防跌倒

如果必须外出,买菜、买口罩等,需注意“五防”——防滑、防绊、防扭、防踩空、防不看。穿着合适舒适的平底鞋子,避免湿滑不平路面。戴口罩时应密封上方边缘,避免因口罩密封不牢导致眼镜雾气,一旦发生应立即停下脚步,清洁镜片。

膝关节退变的老年患者,建议使用手杖。手杖可有效预防摔倒,可将手杖与疼痛侧下肢“同行”(即同时向前、同时着地)。

#### ■ 走楼梯扶扶手

患有膝关节病的老人在有电梯的情况下应该优先乘坐电梯,没有电梯时一定要在上下楼时抓住扶手,在稳定自身平衡的

情况下上下楼梯。拉好扶手不仅可减少膝关节整体负重,也有利于防止身体失去平衡和跌倒。

#### ■ 提物不宜过重

疫情当前,为减少人员接触,居民需下楼自取快递外卖。对于快递外卖较重,老年人不可勉强多提。遵循提重物“可抱不可抬”原则,先将身体向重物靠拢,缓缓蹲下,用双手把物品拿稳,用腿部力量支撑身体缓慢站起来,避免突然用力。

#### ■ 洗手要用热水

疫情期间,洗手频率也更频繁。如有手指关节退变,应尽量使用热水洗手。洗手时,除使用七步洗手法外,若有指间关节僵硬,可在热水中做手指伸屈、张开并拢和握拳伸指等锻炼。

#### ■ 居家做好锻炼

适量居家运动可提高老年人免疫能力,改善不良情绪,亦是预防病毒的必要措施。可以做股四头肌锻炼、床边伸屈膝关节、原地踏步走等。

虽然宅在家中,但老年朋友万一出现关节周围骨折、严重关节扭伤、韧带断裂、关节红肿热痛(感染),或关节脱位等急性情况,除在家使用冰敷、支具临时固定外,需及时前往医院就诊,以免贻误最佳的治疗时间。医院在排查新冠肺炎的前提下,会根据病情进行及时诊断和治疗。

吕卓诚(博士研究生) 王友(主任)(上海交通大学医学院附属仁济医院骨关节外科)

## 为你搭脉

国家卫健委发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》从第二版开始,增添了中医治疗方案,全国各省市也组织中医专家根据不同地域特点和实际情况,分别制定了地方的中医药防治方案,为新冠肺炎的防控做出了重要贡献。中药汤剂、佩香疗法、艾灸艾烟等中医药手段在中国几千年与各类疫病的斗争中积累了丰富的经验。中药汤剂讲究一人一方,辨证施予疏风散寒,疏风清热,清热解毒,养阴生津,健脾化湿,益气养血,疏肝解郁等。用药者需在专业医师指导下服用,切勿盲目服用中药和中药制剂。

佩戴口罩辟除秽浊,中草药中的香味靠近人体周围,在呼吸道形成高浓度的小环境,致感冒的几率降低。需注意的是,病症急性期不宜佩戴香囊,呼吸道黏膜破损、溃疡、哮喘发作期,特别是孕妇和部分人群对中药成分过敏者也不宜。

现代研究表明艾灸有免疫调节作用。艾灸防疫常用的穴位有:大椎、神阙、关元、气海、足三里等。施灸方式可以采用隔物灸(隔姜灸或是隔蒜灸)或是手拿艾条进行灸。为了增强疗效,宜在专业医师指导下使用。施灸后半小时内注意保暖,忌食生冷,尽量避免洗澡,可适当服用温水,勿过度劳累,多食用清淡而富有营养的食物。

家庭如果想使用艾烟进行室内消毒的话,需要根据房间大小选择艾条数量,关闭门窗后取适量艾条点燃后于房间内熏燃,每次 1-2 小时,一周 3 次。艾烟熏燃过程中注意防火。

归根结底,预防疾病还是人的自身状态起着决定性的作用。

周建华(主任医师) 张素琴 孙晓妮 王倩文 方杭(上海市第八人民医院中医科)

### 关键时期要屏牢 中医调护来帮忙