

症状轻是感染“温和毒株”吗？“主动阳”能避免二次感染吗？

为什么北方人症状更强烈？

毒株有差异,的确是事实。有媒体报道称,目前北方和南方感染新冠后的症状和反应大不相同,主要是因为毒株不同。在北京、河北肆虐的毒株以奥密克戎BF.7为主,而广东流行范围比较广的是BA.5。对此,中国工程院院士钟南山昨天在一场《新冠(Omicron)疫情动态及应对》科普讲座中提到,广州、重庆等地的毒株主要是BA.5.2,北京、保定等地的毒株主要是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。广州也有患者发热、全身疼痛。发热温度高、全身疼痛让患者很不舒服,但这与医学上的重症轻症是两回事,并不是说疼痛得厉害就是重症。“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。”

复旦大学附属华山医院感染科艾静文博士也赞同钟院士的说法。她表示,两地流行的主流毒株不同是事实,但目前还没有充分的临床证据证明某一种毒株比另一种毒株更加温和。至于北方很多人感染后觉得症状并没有想象中那么轻微、无症状也没

最近,身边的朋友感染新冠的多了,互相问候时多了一句话:“你的症状厉害吗?”如果对方说仅有一点发烧和咳嗽,症状不明显,这样的毒株会被称为“优秀毒株”。甚至有一种声音出现:反正都要阳的,不如挑个“温和毒株”让自己产生抗体。还有一种说法是“早也阳,晚也阳,不如大家一起阳”,从群体免疫到主动出击,这种想法可行吗?

有那么多,“华山感染”曾发文解释称,这是因为不再核酸全检,人们并不知道无症状的比例,当感染基数庞大的时候,比例很高的无症状会被“忽略”,所以大家觉得仿佛每个感染者都有很难受的症状。另外,北方进入冬季,寒冷也是新冠的“帮凶”,又逢流行性感冒高发期,安稳度疫的挑战会比南方更大一些。

“阳过”能避免二次感染吗？

艾静文表示,对于不同的毒株,存在反复感染的可能性。不过通常来说,感染其中一个毒株后的短期内,因为体内仍有较高的中和抗体,所以二次感染的可能性比较低。但是一段时间后,如果出现其他类型的毒株,还是有可能二次感染的。

不同的毒株,在致病性、临床表现上会有一些差异。艾静文说,现在流行的大部分毒株都是奥密克戎的不同变异株。而基于国内外的数据报道,总体来说,奥密克戎变异株的重症率已经较之前的原始株、德尔塔株明显下降。因此,感染的是奥密克戎具体哪个变异株,对人体的影响总体不是很大。目前,感染后的症状基本以发烧、头痛、喉咙痛、咳嗽、全身酸痛等症状为主。

至于大家比较关注感染后的症状,想要追求更加“温和的毒株”,这当然是基于大家希望能够有更轻的临床症状。不过,艾静文说,实际上,就算是同一个毒株,在不同人之间,也会根据每个人的抵抗力、身体基本情况而有不同的表现。不能看到一个人感染后症状轻,就认为这个人感染的毒株更加温和。

是否有更加“温和的毒株”,仍有待于更多循证医学的佐证。

“大家一起阳”可取吗？

钟南山院士在讲座中谈到,对于网上流传的“晚阳不如早阳,大家一起阳”,他并不主张。钟南山强调,预防感染仍然重要,因为中国人口基数大,要是很短时间大规模感染,不但影响正常生活秩序,还可能导致新的变异株出现。

艾静文表示,阳并不可怕,但最好能少感染一次就少感染一次,能尽量晚感染就尽量晚感染。最核心的原则是,我们应该尽一切努力,延缓老年群体的感染时间,最大程度减少在第一波疫情高峰中的老年感染者数量。

不过,即使感染了,不管具体是哪一个变异株,由于目前奥密克戎株的总体重症率已经降到非常低的水平,大家也不用恐慌或过于紧张。症状相对较轻且全程接种疫苗者,可以居家隔离,做好健康监测。而在老年人感染的时候,可协助其做好健康监测,观察有无重症预警症状的发生,必要时送其住院观察治疗。

本报记者 左妍

儿童发烧有哪些应对方法？

儿科专家教你物理降温方法和服用药物注意事项

“新十条”出台后,布洛芬等退烧药成为大家储备的常用药品。儿童发烧一定要吃布洛芬吗?还有哪些应对方法?对此,复旦大学附属儿科医院专家表示,除了布洛芬、对乙酰氨基酚之外,还有不少药物和方法可用于应对儿童发烧。

孩子发热先做啥？

中国药学会儿童药物首届主任委员、复旦大学附属儿科医院临床药学部主任李智平表示,如果儿童出现发热症状,可以先采用物理降温等措施,如使用退烧贴、冷敷降温等,对退烧有一定的效果。如果孩子入睡状态且体温低于40℃,可以不用唤醒服药。若高烧(39.5℃)不退,除了选用布洛芬、对乙酰氨基酚退烧药,家长还可以选择一些含有对乙酰氨基酚成分的复方制剂。

李智平介绍,含有柴桂、柴胡、石膏、金银花、连翘、豉翘等成分的中成药,具有发汗解表、清里退热、清热解毒的作用,对于退烧也有一定效果。中成药与布洛芬等西药相比,虽然起效未必迅速,但中成药性温,也是退热的优选。

居家护理怎么做？

复旦大学附属儿科医院国际部主任、呼吸科主任医师张明智表示,孩子发热了先不要盲目去医院,也不要恐慌。仅有发热而其他症状不严重,可以选择先居家观察。家长可做一些恰当护理,改善孩子的舒适度,如温湿毛巾外敷儿童额头、温水浴、减少穿着的衣物、退热贴外敷、家居通风换气等。如孩子口服退热药后大量出汗,应及时帮忙更

换衣服,使其更为舒适一些。如果发现孩子持续高热、嗜睡、精神反应差,或出现热性惊厥,应及时到医院就诊。

张明智说,孩子发热期间会出现胃口差、出汗、呼吸增快、代谢加快等情况,因此应让患儿多饮水,饮食以清淡易消化为主。还可以观察患儿的精神状况、体温、饮水量、饮食情况、大小便次数及颜色等,这些信息有助于判断患儿的状态。

此外,居家护理期间,要注意保持适宜的环境,如果空调环境造成空气干燥引发孩子喉部、鼻腔不适,可配置加湿器或放一盆水维持湿度;房间每天通风两次,每次通风半小时以上,通风时尽量避免对流风;家庭成员的呼吸道分泌物或呕吐物等要及时清理,防止长时间暴露在空气中,造成室内空气混浊。

而对于目前健康的孩子,平时要注意适时增减其衣物,少去人群聚集的地方。家庭中如有呼吸道感染成员,应避免接触孩子,避免交叉感染。要让孩子多吃新鲜的蔬菜和水果、勤洗手、保证充足睡眠,提高自身免疫力。

如何服药才安全？

复旦大学附属儿科医院感染传染科副主任曾玫建议,对于不能接受口服药或者抗拒服药的孩子,可选择使用直肠给药的退热栓剂;使用退热药时应当按照说明书上的间隔要求使用,通常24小时内不超过4次。不建议自行交替使用布洛芬或对乙酰氨基酚两种退热药,因为可能会由于方案复杂,导致剂量混淆、间隔时间混淆等,造成药物

过量或中毒的风险。

曾玫表示,孩子若低热且无明显不适症状,可以选择中成药退热,比如小儿柴桂退热颗粒、小儿豉翘清热颗粒等,适用于38.5℃及以下的发热。需要注意的是,儿童不可以使用阿司匹林及激素类药物作为退烧药物。此外,有一些复方感冒药含有对乙酰氨基酚,如氨酚伪麻那敏口服液或者片剂、氨咖黄敏口服液或者颗粒。不要过量服用对乙酰氨基酚,以免引起药物不良反应。如果刚服用了含有退热成分的感冒药,可以先观察体温,不要急着同时服用对乙酰氨基酚或者布洛芬。

曾玫强调,2岁以下的孩子不建议家长自行使用复方感冒药,一定要在医生或药师的指导下使用。

咳嗽明显的孩子,可选择一种西药或一种中药。西药止咳药物有福尔可定(干咳)、氨溴索(化痰)等,有喘息的孩子可以口服氨溴特罗等。中药止咳药物可以选择射干合剂、小儿金百合剂、金振口服液、桔贝合剂、小儿宣肺止咳颗粒、雪梨止咳糖浆等。无论发热还是咳嗽、咽痛,不要随意使用抗菌药物,须在医生指导下规范使用。

曾玫特别提醒,作为辅助手段,可以用温水擦拭孩子的脖子、腋窝、大腿根等血流丰富处以物理降温,但不要使用酒精降温,因为孩子的皮肤娇嫩,可能吸收酒精导致中毒。如果孩子持续高热超过3天或出现呼吸急促、嗜睡、惊厥、鼻翼扇动、不吃饭不喝奶甚至脱水等症状,还是需要去医院就诊。

本报记者 左妍

各类文旅场所不再查验核酸阴性证明和健康码

本报讯 (记者 杨玉红)昨晚,上海市文化和旅游局发布最新消息,根据近期国务院联防联控机制以及市防控办发布的一系列持续优化调整疫情防控措施的有关内容,对上海市已经实施的文旅场所疫情防控措施作进一步优化。

即日起,上海市各类文旅场所不再要求查验游客(观众、消费者)核酸检测阴性证明;上海市各类文旅场所不再要求查验“随申码”等健康码,不再要求扫“场所码”(含“数字哨兵”);上海市各类文旅场所的承载量和限流标准按照文化和旅游部相关标准

执行,本市将不再另行规定;不再对上海市各类文旅场所工作人员核酸检测频次提出统一要求。

上海市文化和旅游局提醒,市民进入文旅场所仍需要做好个人防护,规范佩戴口罩,保持社交距离,当好自己健康的第一责任人。



无须道歉

李一能

我的一位同事“阳”了。得知这一消息后,我心想“这下糟了”。因为就在两天前,我还与她在办公室相谈甚欢,讨论的话题是我现在可千万不能“中招”,因为家里有“阳不起”的人需要保护,没想到转眼我就成了“密接”。

迅速理了理思路,可以确定当时我正在吃早饭,所以肯定没戴口罩,但她有没有戴?完全想不起来了,于是发消息向她确认,收到回复是戴了普通口罩,悬着的心才稍微放下一些。然后同事又回了一条:“对不起啊,心理压力很大,‘密接’了很多。”

看到消息愣了一下,她为什么要道歉?被感染也不是她的错,为什么要有负罪感?但将心比心换位思考,如果今天确诊的人是我,估计心理压力会更大。家人苦心经营的“健康防线”要是因为我被捅破,就算没人责怪,我也很难原谅自己。

疫情暴发3年之后,虽然病毒已经远不如初期那般毒性厉害,但所造成的心理伤害依然是巨大的。其中最普遍的一种“症状”,就是因为对新冠患者污名化而导致的“病耻感”。被感染似乎变成了一种“罪”,新冠患者被歧视、被网暴,甚至在治愈后依旧被贴标签的事件屡屡发生,不仅让患者苦不堪言,也让未感染的人“谈阳色变”。

记得前年去武汉出差,和一位出租车司机一路聊天。他几度确认我们对新冠病人绝无歧视之后,才小声说出一句话:“其实我阳过。”我至今还记得他当时羞愧的表情,像是犯了什么大错,后面还接了一句:“怕不怕?”一副生怕我们立即跳车而逃的样子。

如今这位司机终于可以如释重负了。疫情防控进入新阶段,克服目前的难关后,回归正常生活是迟早的事。我们的心态也应当顺势调整,在个人防护这件事上尽力就好,就算被感染也很正常,无须为此道歉,对新冠患者的歧视和偏见更要就此终结。

在安慰了同事后,我去做了核酸和抗原,暂时确定安全,然后决定搬出去“自我隔离”几天。想明白了这些事情,内心倒也平静了不少。