

“阳康”之后要“休息好，别熬夜”

华山医院医生针对大家关心的问题作出专业解答

■ 现在多地已经检测到BQ.1和XBB毒株,如果已经感染过BF.7或BA.5.2毒株,之后再次感染变异株的概率有多高?

BQ.1和XBB变异株都属于奥密克戎变异株的分支,如果大家是近期才感染的奥密克戎毒株,体内产生的高水平抗体会交叉保护作用,在短期内即使接触BQ.1和XBB等变异株,也不容易被感染,所以不用过于焦虑。

其次,奥密克戎的变异一直在发生,可能还会不断有新的变异株出来,国内在做好对境外流行株输入监测的同时,也需要做好新发变异株的监测。

■ 如果实在避免不了感染的话,是不是可以根据已经感染过的同事或者亲友的症状,来挑一个比较温和的毒株产生抗体?

虽然目前有奥密克戎不同的亚分支在传染,但总的来看,引起的症状是差不多的,差别并没有有些人说的那么大。

奥密克戎毒株所引起的症状确实因人而异,有些人无症状,有些人轻症,有些人可能反应会大一些、咽痛会剧烈一些,有高热咳嗽

等。但是,这个差异并非由病毒这一个因素来决定,每个人的症状不同还可能取决于感染者自身的差异,比如体内产生的抗体水平、免疫反应的强烈程度等。

也就是说,症状的轻重可能是各方面的因素来决定的。因此建议能不感染还是尽量不感染,现阶段也不存在有挑轻症毒株感染的可能。

■ “阳康”之后多少天才能产生抗体?

无论是新冠病毒还是其他病毒,感染以后,人的机体免疫系统是逐渐被调动起来的,所以抗体产生也有一个逐渐升高的过程。

短期内,最早出现的抗体是一种叫IgM的抗体,它的升高速度比较快。那么IgG——清除病毒的主要抗体成分,它产生的速度相对会慢一些,一般来说两周左右可能会达到

一个比较高的水平。

也就是说,所谓的“15天产生抗体”,不是15天前你没有抗体,到了15天抗体水平一下子就很高了,而是一个抗体逐渐升高的过程。

■ 转阴后可以立即“撒欢”了吗?

相对来说,刚感染过的人还处在一个康复过程中,身体相对比较虚弱,建议大家还是“悠着点”,要休息好、吃好、睡好,不要着急出去玩,更不要玩得很累或者熬夜,这些对整个康复过程肯定是不利的。

同时在康复过程中,特别在早期,可能还会有一定的传播能力,因此还是要戴好口罩,避免交叉感染。

另外,现在进入冬季,除了新冠病毒,还会有其他一些呼吸道传染病,比如流感等。因此,大家在这个季节要做好防护,防止感染

其他病毒。如果刚感染了新冠又感染了流感,这个对身体是一个更大的打击,风险也相应增加。

■ 有些人已经二次感染了,那么再次感染后,症状会不会越来越重?

在非常短的时间内,如3个月内再次感染的风险是极低的。但是,随着时间延长,抗体水平下降、病毒不停变异,可能会造成再次感染。比如,上半年感染过,最近又感染,这种可能性是存在的。

通常来说,再次感染的症状会更轻一些,因为身体里已经有抗体了,清除病毒的速度会更快一些,因而相对来说,症状没有第一次感染这么明显。这也是我们在很多其他传染病中都观察到的现象。

■ 重复感染会不会对自己的免疫系统产生破坏和影响?

事实上,重复感染的话,免疫系统调动抗体部队来清除病毒的速度会更快些,并不会因为二次感染对你的免疫系统造成更多打击,大家不用太过担心。

本报记者 左妍

促进决策更科学民主工作更务实高效

市政府召开座谈会,就《政府工作报告》(征求意见稿)听取意见建议

本报讯 市政府20日、21日召开系列座谈会,就2023年《政府工作报告》(征求意见稿)和政府工作,与本市各民主党派市委、市工商联负责人、无党派人士代表和市政府参事座谈交流,听取意见和建议。

会议指出,今年以来,在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,上海高效统筹疫情防控和经济社会发展,体现出经济韧性强、发展动能强、城市功能强、民生保障稳的特点。今年取得的成绩来之不易,其中也凝结着各民主党派、工商联、无党派人士和市政府参事的智慧和力量。明年是全面贯彻党的二十大精神、也是新一届政府的开局之年,希望大家一如既往地关心上海发展和政府工作,充分发挥优势,多谋发展之策、多建睿智之言,促进政府决策更加科学民主、各项工作更加务实高效。市政府将为大家参政议政、知情明政创造更好环境和条件。

民革市委主委徐毅松、民进市委主委黄震、台盟市委主委刘艳、市工商联主席寿子琪、民盟市委副主委齐飞、民建市委副主委陆铭、农工党市委副主委胡翔群、无党派人士代表顾洁燕分别发言,围绕深化科技体制改革创新、推进五个新城建设、大力促进民营经济发展、培育壮大新兴产业、加快健康上海建设等方面,提出意见建议。张光平、余卓平、沈卫国、顾晓敏、陈晶莹、贾伟平、徐以骅、胡卫、江海洋等9位市政府参事分别发言,就激发市场主体活力、加快新能源产业发展、提升城市文化软实力、优化疫情防控举措、服务重点群体就业等问题各抒己见。

市十六届人大代表目前838名

本报讯 (记者 姚丽萍) 目前,上海市第十六届人民代表大会代表838名。

根据《中华人民共和国全国人民代表大会和地方各级人民代表大会选举法》《中国人民解放军选举全国人民代表大会和县级以上地方各级人民代表大会代表的办法》和《上海市人民代表大会常务委

员会关于上海市第十六届人民代表大会代表名额和选举时间的决定》,本市各区和驻沪部队共选举产生上海市第十六届人民代表大会代表838名。

上海市第十五届人民代表大会常务委员会第四十七次会议根据代表资格审查委员会提出的审查报告,审议确认838名代表的代表资格全部有效。(名单详见新民网 www.xinmin.cn)

松江这家社区药店真暖心

2000粒布洛芬免费分发

“这药送得非常及时,真心点赞!”“有担当、有良心的药店!”前天下午,松江区广富林街道文翔名苑的社区群热闹极了。原来,社区里的复美大药房发消息称,将免费发放2000粒布洛芬,解决急需用药家庭的燃眉之急。居民们看到消息后,纷纷点赞道谢。

“看到大家退烧药难买,我们向公司申请了20瓶布洛芬,每瓶有100粒。”药房负责人范金凤说,“考虑到单瓶出售只能供给20个家庭,而实际用药不需要这么多量,于是决定把药分装成10粒一小袋,免费送给大家。”就这样,范金凤和丈夫廖泽伟细心地把药品分装成200袋,还在每个袋中放置了一张使用说明书。

有一幕让范金凤印象深刻。社区里一名70多岁的老人收到消息后前来为老伴领药,拿到药品的时候,老人嘴里一直念叨着:“好人有好报。”看到这样的情景,范金

凤心里五味杂陈,觉得既心疼又欣慰。她说:“以前没有好好审视过执业药师这个职业,今年发生的种种让我感受到了这个职业的使命感和责任感。”

据社区工作人员介绍,这并不是范金凤和廖泽伟第一次做好事。早在2020年防疫物资紧缺的时候,两人经多方打听,得知崇明的合作伙伴那里口罩尚有库存,便连夜驱车前往,采购了2万只口罩,无偿捐赠给居民。今年上半年疫情期间,两人又积极投身社区防疫志愿者工作。

“药店已经在社区开了七八年,对我们而言,社区里的居民不仅仅是顾客,更像是亲人,真心希望每一个人都能平安健康。”廖泽伟说,他们夫妇俩坚信,哪怕两个人的力量十分微弱,但只要坚持用微光点亮微光,就一定能够汇聚更强大的力量,温暖更多的人。

通讯员 刘驰 本报记者 杨洁



今日论语

酒店“隔离套餐”莫忽视防疫细节

方翔

据媒体报道,上海一家星级酒店集团近日推出“隔离套餐”服务。套餐内容除了住宿,还包含了早餐和晚餐,酒店采用机器人无接触送物服务,每天还为客人提供鲜榨果汁等。

感染新冠病毒后,一些人担心居家期间会将病毒传染给家人,于是到酒店进行自我隔离,这样的需求并不少。

为此,一些酒店在前台贴出暖心标语,提示客人如果确诊阳性请告知,不要惊慌和四处走动,将垃圾捆绑好,酒店会进行全面消毒。

酒店推出“隔离套餐”服务,不仅是主动回应了客人的需求,也是最大程度地避免了给其他客人和酒店员工带来风险。

根据上海市文旅局12月15日发出的通知,包括酒店在内的文旅场所不需要查验核酸及验码。与其提防客人隐瞒健康信息,不如酒店主动推出人性化“隔离套餐”,

这样既能让客人更好地得到照顾,也能让员工提前做好防护。

绝大多数酒店是公众聚集场所,人员来往频繁。在酒店推出“隔离套餐”的时候,也切忌忽视防疫细节,比如:准备好个人防护物资、安排专门的楼层、在客人退房后有针对性地对房间进行静置及消杀等。

目前天气较冷,开启中央空调可能导致疫情扩散,对此,申城一些酒店也作了相应准备:有一家酒店的空调不使用回风系统;有一家酒店为每位客人准备了备用棉被、每个房间配备了暖风机;还有一家酒店安排了有单体空调的客房。

酒店推出的“隔离套餐”,让前来隔离的客人得到了更多关心和关爱,有助于让他们尽快恢复健康,也有助于酒店做实做细防疫措施,保护其他入住客人和酒店员工的健康,真正实现“双赢”。

洗鼻子,真的可以预防新冠或是缓解感染后的症状吗?

上海交通大学医学院附属新华医院耳鼻喉头颈外科副主任医师魏巍给出了肯定的回答。

魏巍介绍,研究表明,鼻腔盐水冲洗可以有效预防与减轻病毒感染。尤其是针对感染奥密克戎病毒后临床潜伏期短、上呼吸道症状重、传染性强的特点,患者行鼻腔盐水冲洗,可有效改善鼻部症状,缩短转阴时间,加速康复进程。

而健康人群每天给予鼻腔盐水冲洗,可以作为预防保健策略。医护及疫情防控人员可在工作后冲洗鼻腔,以减少病毒在鼻腔内的黏附。

作为物理治疗手段之一,新冠病毒感染患者通过鼻腔盐水冲洗可减少患者向空气中释放“病毒飞沫”,降低呼吸道病毒借助气溶胶传播的可能,并加快感染患者的转阴甚至治愈。

特别是病毒感染期间,患者除了发热、周身酸痛等全身症状外,鼻塞、流涕或者嗅觉障碍都是常见症状。如果鼻腔症状严重,可以考虑使用盐水洗鼻或者局部短期使用血管收缩剂来缓解症状。

“感染发生时,鼻腔会大量分泌鼻涕,实际上可以视为机体自带的冲洗自洁功能。若鼻涕黏稠不易排出或者结痂,鼻腔冲洗有助于把这些‘脏东西’排出鼻腔,也能减少污物堵塞引起的鼻塞。”魏巍介绍,“鼻腔鼻窦黏膜上有很多肉眼见不到的纤毛,持续定向摆动,就像千百把小扫帚一样,时刻清理呼吸道的门户。洗鼻能促进鼻黏膜纤毛的运动,增强清除功能。感染发生时,鼻腔黏膜肿胀,如果用高渗的盐水冲洗,可以适当脱水,减轻肿胀。”

不过,魏巍也指出,如果没有鼻腔鼻窦的解剖结构异常或者基础疾病,例如过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎等,新冠病毒感染病程多数是自限性的,也没有特效的干预手段,所以无需过度干预。

本报记者 郜阳

新民问答

洗鼻子可以预防新冠、缓解症状吗?