

# 张伯礼院士解读疫情热点 积极预防 以变应变

近一周来,奥密克戎病毒来势汹汹,越来越多的人中招变阳。感染过的人会不会反复感染?网上流传的抗疫中药方靠谱吗?中药西药能一起吃吗……针对当下公众关心的热点问题,中国工程院院士、天津中医药大学校长张伯礼接受了专访。



张伯礼院士

一  
热  
点  
1

北京等一些城市感染者数量明显增加,但另外一些城市情况较平稳,导致这种差异的原因是什么?

张伯礼:这种差异与北京人口多、密度大有关,导致疫情传播速度更快。同时,北京本轮疫情的主要毒株是奥密克戎BF.7毒株,与奥密克戎其他变异株相比具有更强的传染性和免疫逃逸能力。这种变异株主要在上呼吸道复制,这意味着感染者容易在说话、咳嗽时造成病毒的传播,进一步促进了病毒的传播。此外,北方寒冷,又值感冒、流感的高发季,更加深了疫情严重的印象。

一  
热  
点  
2

感染过新冠病毒的人会不会反复感染?

张伯礼:有些传染病,确实是一次感染后会获得持久甚至终身免疫,比如水痘。而新冠病毒感染与之不同,通过对国内外奥密克戎疫情的观察可以得出结论,由于新冠病毒不断发生变异,且有较强免疫逃逸能力,当前流行的奥密克戎毒株具有多个亚型,人体对奥密克戎不同亚型难以建立全面的免疫屏障,在感染新冠病毒之后,少数人有可能还会再次被感染,这方面还需开展更多的研究。

二次感染的情况是因人而异的,要根据感染者当时的免疫力和病毒的强弱程度来考量。一般而言,二次感染与首次感染的症状没有太大区别。如果感染了同一个亚型的病毒,二次感染的症状会轻于首次感染。因此,即使感染康复后个人防护措施仍应当坚持。

一  
热  
点  
3

很多人关心新冠后遗症的问题,这种担忧有必要吗?

张伯礼:是否称为“后遗症”“长新冠”还可以讨论。部分患者在康复期确实还存在一些症状,没有完全恢复。原始毒株和德尔塔毒株所致的感染大约有10%的患者转阴后有此类症状存在。但目前初步观察,奥密克戎毒株引发新冠这类症状风险显著降低,无症状感染者基本无新冠后遗症。

奥密克戎感染不可怕,绝大多数感染者可在7-10天内完全恢复。对于新冠“后遗症”,不用过度担忧和恐慌。但由于感染者基数大,患者治愈后出现的一些持续症状,还需要进一步观察研究。

中医讲“瘥后防复”。我们在武汉总结的经验是早期康复、综合康复、自我康复,用中药、针灸、推拿以及传统功法等,能够促进患者愈后,改善乏力、气短等症状。延续新冠康复的经验,发挥中医药在康复方面的特色优势,不断优化康复路径和方法,采取积极的干预措施,让治愈者的身心达到更好的状态。

一  
热  
点  
4

中药西药是否可以一起吃?

张伯礼:当前应当呼吁广大民众理性用药、合理用药,切忌病急乱投医以及过量用药。如果被感染,西药退烧药与中药感冒药尽量不要同服,如服用连花清瘟、金花清感、宣肺败毒颗粒等有退烧功效的中成药,就不再联合服用布洛芬或对乙酰氨基酚了。其他中药西药如服用也应间隔1小时,避免互相影响。当然若是服用了感冒类中药,但咽痛明显,可以加服六神丸、清咽滴丸等对症药。同时应把握“中病即止”原则,症状消失后及时停止用药。

中药感冒药也尽量只选一种服用,没必要两三种一起服用,这类药多含有清热解毒类的苦寒药,叠加使用易伤脾胃,不利于愈后。西药退烧药同样如此,选用一种即可,避免联合用药,要注意每日服用剂量不要超标,否则可能会对肝脏带来损伤。

一  
热  
点  
5

现在网上流传着很多预防或治疗新冠的中药方,以及一些所谓“很灵”的食补方,您怎么看?

张伯礼:根据中医“三因制宜”的原则,不同的地域、不同的人群、不同的季节防治疾病的方剂都有所不同,需因时因人因地裁方用药,食补也是同样的道理。网上流传的这些中药方可能对一部分人起效,但不一定对其他人有效,甚至有反作用。建议药方、食补方宜在中医医师指导下合理使用。对患者而言,多喝水,多吃富含维C的水果、新鲜蔬菜,注意休息,保障睡眠都是重要的。

一  
热  
点  
6

接下来疫情感染的走势会怎样?

张伯礼:根据目前国内形势,奥密克戎毒株已在社会面传播,又值冬季流感、普通感冒的高发季,接下来1至2个月会迎来一轮流行高峰。

新冠肺炎疫情发生以来,我国预防与治疗相结合,中西医并重,中西药并用,新冠肺炎重症率和病亡率保持在较低水平。但随着感染基数的不断增大,重症感染者人数也将大概率出现增长。国家有关部门已经部署医疗单位,加强重症救治的床位及医务人员培训工作。尽管新冠病毒呈现致病力减弱的趋势,奥密克戎变异株依然对老年人和有严重基础性疾病人群的健康产生较大威胁,如何在流行高峰期保护好这些人群是接下来疫情防控的重点工作。

一  
热  
点  
7

今年春节具备大家团圆过节的条件吗?

张伯礼:国务院联防联控机制“新十条”的发布,让有乡愁的人们有了回家过年的盼头。团圆是中国人对春节最大的期盼,将心比心,将疫情防控工作与暖心服务更好地结合起来,也是我国疫情防控政策优化调整的方向。在疫情新形势下,相信疫情防控部门和各地政府也都在未雨绸缪,因地制宜制定返乡政策,今年大概率是个团圆年。但春运人员迁徙传播风险较高,相关准备工作仍需加强,个人防护意识和措施切不可放松。

一  
热  
点  
8

近期不少人因为觉得可能被感染处于焦虑中,您想对他们说什么?

张伯礼:中医常讲七情致病,恐慌焦虑等不良情绪可能导致人体免疫力下降,积极的心态对于预防和治疗疾病都具有非常大的好处,应以变应变。与第一代病毒、德尔塔病毒致病性不同,现在奥密克戎感染致病力较弱。平常得感冒、流感不紧张,现在也没有必要紧张,尤其是年轻人更不用紧张。在日常生活中要坚持过去行之有效的防控措施,保持社交距离,正确佩戴口罩,做好手部消毒,注意室内通风,不聚集,少聚餐,规律作息,保证睡眠,防护措施到位,能够对新冠起到有效的预防作用。积极做好情绪平复工作,自我调适,进行如读书、八段锦、太极拳等一些活动,以放松身心。

据新华社



## 为预防感染 是否需要提前服药

北京市药监局副局长王厚廷表示,药品是特殊的商品,每种药品都有保质期,也有相应的功能主治,用药前要看清说明书所列的适应症,不要随意服药。同类药品不宜同时服用,相同类型的药品无需重复购买,选择一种即可,确需同时服用的药品,请先咨询医师或者药师。采购药物不宜过量,用完再去购买,不必跟风囤购大量的药品,请理性购买、按需购买。

王厚廷指出,随着医药物资产能和采购量的提升,目前个别防控药品短缺状况,也一定会随着新一轮的医药物资产能和采购量的提升得到解决。

北京市药质控中心副主任、北京大学第三医院药剂科副主任、主任药师杨毅恒在发布会上表示,市民用药应避免超剂量用药、重复用药和不合理联用等服药行为。不合理联用药物包括西药和西药之间、西药和中药之间的联用。市民在用药时,应该谨慎用药、对症服药。

“如果市民没有出现新冠病毒感染的相关症状,不需要服用预防性药物。”杨毅恒表示,现在没有证据支持药物可以预防新冠病毒感染。

## 家庭如何科学消毒

家中没有感染者时,做好家庭日常通风清洁即可;家庭防护应以清洁为主,消毒为辅。

切记避免采用大面积喷洒酒精式的消毒方式,应采取擦拭方法进行消毒。

不同类型消毒剂不能混合使用,否则易产生化学反应。

此外,专家强调,每种家庭常用消毒剂都有“个性”:醇类消毒剂(如75%酒精等)适用于手部、皮肤、手机、钥匙、遥控器 etc 小件物品的表面消毒,对酒精过敏者慎用醇类消毒剂;含氯消毒剂(如84消毒剂等)适用于桌椅等物体表面(擦拭)、地面(喷洒、拖)等消毒,或者用于小件物品的浸泡消毒。

## N95口罩与KN95口罩 有何区别

N95口罩和KN95口罩之间没有明显区别,实质是在制作和检测上有一定区别。N95口罩和KN95口罩的防护级别相同,但追寻的检测标准不同,N95口罩遵循的是美国的检测标准,KN95口罩遵循的是中国的检测标准,两者对于非油性颗粒(如试验用的氯化钠颗粒)都具有良好的防护效率,防护效率>95%。

KN95口罩的中文名为KN95颗粒物防护口罩,N95口罩的中文名是N95医用防护口罩。

KN95口罩适合高密度公共场所、传播高风险的环境中使用,N95口罩多用于医护人员。

无论是N95口罩,还是KN95口罩,判断一个口罩是否具有防疫功能,最关键的一点是看编码:

- ① 医用防护口罩(GB19083-2010)
  - ② 医用外科口罩(YY0469-2011)
  - ③ 一次性使用医用口罩(YY/T 0969-2013)
  - ④ 日常防护型口罩(GB/T 32610-2016)
  - ⑤ 儿童口罩(GB/T 38880-2020)
- 没有标注以上编码的口罩,都没有达到防疫标准。