聚焦 JUJIAO

新冠肺炎疫情防控“新十条”发布之后，国务院联防联控机制强调：

精准施策 做好重点人群健康管理

本报记者 陈 晶

新冠肺炎疫情防控“新十条”发布之后，老年人、孕产妇、儿童、慢性基础性疾病患者成为医疗服务的重点人群，他们的健康牵动着每个家庭的心。公众非常关心，老年人接种疫苗的安全性如何？孕产妇如何做好防护？儿童发热后什么情况下需要就医？心脑血管疾病患者如何平安过冬等问题。近日，国务院联防联控机制召开新闻发布会，就这些问题，邀请相关专家为大家答疑解惑。

接种疫苗，可以明显降低老年罹患重症感染的发生率

“其实任何年龄段都可能会感染新冠病毒，但老年朋友一旦患病以后，重症发生率较年轻朋友高。对于这组特别需要保护的人群，预防是第一位的。”针对老年朋友的疫情防控问题，北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明强调，首先是要接种疫苗，包括全程疫苗和加强疫苗，这样可以明显降低老年人群罹患重症感染的发生率。其次是当下减少外出，特别是避免去人群比较聚集的密闭场所，如果必须要去，一定要佩戴好口罩。还应尽可能减少接触外界的环境，回来一定要洗手。三是加强通风，通风的过程中要注意保暖。四是老年朋友往往合并有一些基础疾病，基础疾病现阶段一定要控制得非常良好，不能停药，可以通过各种途径购药，或者让亲戚朋友购药。五是不要太过紧张，要有规律的睡眠并保证营养。另外，尽可能减少烟酒的接触。

“因此要提醒没有完成疫苗接种的老年人，应尽快接种疫苗。疫苗接种之后产生保护作用，需要一定的时间。一般接种疫苗之后能够产生抗体是在一周到两周的时间，如果要产生比较高水平的抗体，是在全程免疫之后大概在4周。如果开展加强免疫，加强免疫之后产生抗体的时间更快，产生的抗体水平也更高。”中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆补充道，有些老人认为，现在接种新冠疫苗有些晚了，其实不然，老人没有完成接种的要尽快接种，没有完成加强的要尽快加强，这样才能起到更好的保护作用。

“此外，老年人可能有一些特殊问题，要加强对老年人的观察。”李燕明介绍，要关注老年人心率、血压、每分钟呼吸频率、体温、外周血氧饱和度等基础数据的变化，以及意识状态、精神状态、大小便、进食等一般情况的变化，如果遇到症状持续或加重、出现新症状、基础疾病加重等情况，需要考虑就医。另外，要格外重视一些基础疾病本身不太稳定的，或是没有接种过新冠疫苗的80岁以上高龄老人。

婴儿有胎盘保护，几乎不被传染

如果孕产妇群体出现了发热或者干咳的症状应该怎么办？“当孕产妇出现发热、干咳等呼吸道症状的时候，可以做核酸检测或者抗原检测，确定一下是不是新冠病毒感染，无论是不是新冠病毒感染，需要采取的对症措施都可以多喝水、物理降温，选择孕产妇可以用的中药来对症治疗。如果选用退烧的西药，超过38.5℃以上，可以选用对乙酰氨基酚治疗，这是对孕产妇相对安全的，特别要注意，选用退烧药都选用单一的药物，不要进行叠加，这样相对地可以减少可能的肝肾损害。”北京大学第三医院院长、中国工程院院士乔杰回应道，特别是对于孕产妇来说，要注意三个监测，即体温、心率和血压，这些指标可以帮助孕妇较早发现异常情况。孕晚期的孕产妇还要关注胎动的监测，可以在孕晚期每天监测一个小时，每小时有三次以上胎动即为正常。如果症状持续发热3天以上，用了退烧药没有好转，或者出现了胎动消失以及胸痛、胸闷、腹痛等情况，要及时和助产机构联系，及时就诊。

“从全国产科质控专家组汇总的国内情况和国际报道看，孕产妇感染新冠病毒之后，总体上发病率和症状情况、病程情况都和普通人群比较接近，症状主要还是上呼吸道感染，比如说咳嗽、喉咙痛、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、全身酸痛、发烧，重症的非常少，病程基本是5~7天。”乔杰说，孕产妇如果感染新冠病毒会有以上症状。不排除个例的重症，这主要和基础病有关，如原来有肝肾功能不好、高血压、糖尿病等，应及时就诊。

对于孕产妇感染新冠病毒之后是不是会传递给胎儿的疑问，乔杰解释，母体胎盘是一个非常好的保护屏障，所以几乎是不传染给胎儿的。如果是产后，妈妈、宝宝在一起的话要注意隔离，宝妈在空间上最好和新生儿有一定的隔离或者戴N95口罩，但可以母乳喂养。

儿童感染新冠病毒后的表现和成人相似

儿童感染新冠肺炎后又有哪些表现？“其实，儿童感染新冠病毒以后的表现和成人是相似的，大部分孩子主要表现为上呼吸道感染的症状，如发烧、咳嗽、流鼻涕、鼻塞，还有一部分是不典型的症状，包括乏力、食欲不好、呕吐，甚至腹泻等，也有个别的孩子会出现喘息、声音嘶哑等症状。”北京儿童医院主任医师钱素云介绍，儿童发烧的程度也因个体差异有所差异，但他们的热程一般是2~3天，出现重症的概率非常低。

如果孩子有发烧等症状了，什么情况下需要去医院，什么情况下可以不去？“最简单的区分方法就是，看孩子的精神状态，如果小孩虽然有发烧等症状，但是精神挺好，特别是退烧以后能吃能喝能玩，这时候就没必要特别紧张，也不需要马上去医院就诊，可以在家继续观察、对症处理。但是出现以下几种情况还是建议去医院，比如，发烧持续3天以上还没有好转的迹象；孩子精神不好，即便是退了烧，精神依然不好，包括小婴儿有时候哭闹、烦躁、不好安抚，大一点孩子老是睡觉、没精神、脸色不好；咳嗽进行性加重，比较频繁，影响到日常生活和睡眠。另外，还有一部分孩子喘息、呼吸增快，甚至呼吸困难，明显的声音嘶哑等，要小心喉炎还有喉气管炎，这时也要及时就诊。当然，如果出现了意识障碍、惊厥要马上就诊。值得注意的是，三个月以下的小孩是特殊人群，包括新生儿和小婴儿，一旦出现发热，还是建议及时就诊。”钱素云提醒。

心血管患者居家，应吃得好、睡得好，别焦虑

心血管患者如果确诊感染新冠病毒，居家治疗该注意什么？基础疾病如果加重了该怎么办？“原有心血管基础疾病的患者感染了新冠病毒也不必太担心，在家里一定要把原有的疾病治好，继续服用基础病药物。除了高烧以后多喝水可能影响心衰症状，缓解肌肉酸痛的用药和心血管治疗药物，目前尚未发现它们相互之间的不良作用，所以大可不必焦虑。”北京安贞医院常务副院长周玉杰介绍。

“有心血管原有疾病的患者，特别是高血压、冠心病、心衰以及心内做介入治疗后的患者，或者心外手术后的患者，在家里一定要注意防止感染新冠病毒。”周玉杰提醒，这些患者要根据心脏病特点合理膳食，做到低盐、低脂，同时注意蛋白质、糖和脂肪比例要合理。

情绪调控也很重要。周玉杰介绍，很多心脏病患者因集中听到患者感染新冠病毒的消息而心生恐惧加重了病情，应克服这种心理，心血管基础疾病管理才是心脏病患者关注的主线。他同时提醒，长期用药的心血管疾病患者停药可能诱发或者加重疾病，如果患者出现持续性胸痛，应及时到医院就诊。

延伸阅读

面对奥密克戎大面积感染怎么办？

沈其霖

人类已经进入“疫情还在继续，生活还得继续”的新阶段。我们除了勇敢、积极应对，别无选择。

冠状病毒是一个大家族，兄弟姊妹很多，多数是致感冒和上呼吸道感染的常见病毒，并不可怕。但也有厉害的，如SARS、MERS，会导致严重的肺炎，甚至多系统损害及死亡。新冠病毒(2019-nCoV)是第7种人类冠状病毒，其毒力、致病性、致死率比普通冠状病毒强，但比SARS、MERS弱。

经过三年变异，新冠病毒奥密克戎变异株的致病性、致死率已大大降低，但传播力超强。为了与人类共存，奥密克戎可谓“老虎已经变成了猫”，一般不会伤肺，基本不再致人死亡。

预防奥密克戎感染，除坚持规范戴口罩、勤洗手、保持社交距离、不到密闭空间外，还可以用中药加湿器、中药烟熏、中药香囊进行空间消毒。中药大锅汤在保护易感人群方面的作用不可低估，“武昌模式”有大样本真实数据支撑，我们也有成功案例。

奥密克戎传染性增强，放开后人群大面积感染是大概率事件。感染了也不要害怕。无症状感染者不需要吃药，多喝水多休息。如果有症状就按照普通感冒辨证论治或对症治疗。赶走病毒主要靠免疫力，药物只能起辅助作用。

奥密克戎感染是自限性疾病，但自限性疾病不等于自愈性疾病。特别是寒冷的冬季，如果免疫力差，自限性疾病是很难自愈的，药物干预是必须的。在药物干预方面，中医药是一个较好的选择。从我这三年对感染者临床治疗观察，无论哪一个阶段，中医药辨证论治的疗效都很不错。需要强调的是，治疗和预防不同，中药预防是针对群体，可以用千人一方的大锅汤，治疗是针对个体，必须辨证论治，一人一方。

（作者系四川省政协委员、绵阳市新冠肺炎中医药防治专家组组长、绵阳市中医医院主任中医师）

感染奥密克戎，推荐这样用药

留永健

新冠病毒目前比较流行的毒株是奥密克戎变异株。国际和国内监测数据均证实，与原始株和德尔塔等变异株相比，奥密克戎变异株及其进化分支的致病力和毒力明显减弱，但传播性较强，传播速度也更快。在疫情防控进入新阶段的当下，针对奥密克戎的传播特点，我从临床医生的角度对感染者用药方式提一些思考和建议，期望读者能从中得到帮助。

如果你周围已有不少人感染奥密克戎，并且你也开始出现症状，以下发病进程和各进程用药方式可供参考。注意，以下建议适用于中青年且没有基础疾病的人群。

开始出现鼻咽部难受、有黏腻分泌物症状，立即开始服用抗感冒中药（任何一种纯中药配方均可）3~5天。如果是明确的密接，则从知道时密接时就开始服药5天（按奥密克戎潜伏期2~4天推算）。

接着出现酸乏怕冷现象，可以开始吃止痛退烧药。常用的止痛退烧药有安康信、扶他林、乐松、布洛芬、泰诺林等，按说明书的小剂量或半剂量全天规律吃。切记要在早期规律用药，不要等症状严重了才开始用药。

过一两天可能浑身不适，严重症状会出现发热、咽痛、头昏。此时，按止痛药说明书的大剂量，规律吃药2~3天，注意不要超过每天总量限制。然后酌情减量继续再吃2~3天。

恢复期咳嗽流涕，可以适当吃止咳化痰药，如止咳糖浆、惠菲宁，或不含“对乙酰氨基酚”的感冒药(因为它和前面的止痛药是重复的)。

如果气管里持续有较多脓痰，口服抗生素(头孢类、阿奇霉素等均可)3~5天。

任何阶段，如出现明显的呼吸困难症状，应立即到医院就诊。

症状特别顽固、严重的患者，可能需要短期加用中等剂量糖皮质激素治疗。特别提醒，此项仅供医学专业人士根据情况参考，非专业人士请勿自行服用！

（作者系北京协和医院呼吸与危重症医学科副主任医师）

快讯 KUAIXUN

甘肃方舱医院500例真实案例显示：藏药防治奥密克戎，症状缓解快复阳率低

本报讯（记者 刘喜梅）记者日前从“藏药在甘肃方舱医院医治新冠肺炎真实案例报告总结会”上获悉，经过对500例康复患者的观察，全藏药序贯疗法抗击奥密克戎病毒感染症状缓解快、复阳率低。这一结论，由“藏医药治疗新型冠状病毒肺炎真实世界观察”课题组发布。该课题由甘肃省中医药管理局立项并在国内首次证实，采用全藏药序贯疗法在缓解奥密克戎症状和防止复阳方面具有很大实用性。

报告中提到，鉴于“甘肃方剂”藏药方在武汉、尼泊尔抗击新冠肺炎疫情中的明确疗效，酒泉市卫健委于10月12日请求支援。经甘肃省卫健委支持，酒泉藏医药防治应急小组派驻三人抵达酒泉市瓜州县柳沟方舱医院，该方舱医院自开舱至10月18日合计收治阳性患者500人。来自奇正临洮藏医院和兰州藏医院的小组成员，应用奇正藏药支持的催汤颗粒、流感丸、仁青芒觉、十味龙胆花、清肺止咳丸等800人份、8200多盒药品，为患者实行方舱藏药治疗和愈后藏药防复发的序贯疗法。收治的500名患者中，无症状患者占43.78%，有咳嗽、乏力、咽干咽痛等症状者的比例占56.21%。第一批达标人员于10月22日开始出舱，11月6日，500名患者全部转阴出舱。11月14日至16日，方舱医疗团队对500名患者开展第一轮出舱复阳调查回访，仅有2人外出后复阳，后很快转阴，占比为0.4%。目前500名患者身心状况良好，生活正常。

甘肃省卫健委副主任刘伯荣在会上表示，“甘肃方剂”防治应用经验的总结，为保障人民身体健康提供了真实世界的可靠依据。全程采用藏药治疗奥密克戎的抗疫实践，证明我国传统医学上千年的抗瘟疫的经验积淀，经过科学化的实践，依然可以在当今人民疫病感染的救治中发挥作用，为广大人民应对感染和愈后康复解除后顾之忧。

第九届航天前列腺癌学术暨MDT论坛召开

本报讯（记者 刘喜梅）12月17日，第九届航天前列腺癌学术暨MDT论坛在航天中心医院顺利召开。论坛由中国老年学与老年医学会泌尿和肾病分会、北京医学会泌尿外科分会尿路修复与重建学组、航天医科泌尿外科学联盟共同主办，从学术交流、手术展示及病例讨论三个方面聚焦前列腺癌的诊治。

据了解，近些年来全球前列腺癌发病率及病死率均逐年增加。在美国，前列腺癌已占据男性癌症发病率第1位、病死率第2位。我国前列腺癌发病率虽远低于欧美国家，但近年来随着人口老龄化增高、生活习惯的改变及体检意识的增强，发病率明显增加，且发现时分期相对较晚，预后较差。前列腺癌不仅会带来老年患者的病痛，也影响老年劳动力的余热发挥并给患者家庭和社会带来沉重的经济负担，此次会议邀请全国专家共同交流泌尿外科领域最新进展、最新热点问题，旨在把最好的治疗方案分享给同行，让患者更大受益。

全国政协委员、国家老年医学中心主任王建业教授及中华医学会泌尿外科分会候任主委、解放军总医院泌尿外科医学部主任张旭院士，分别做论坛开场致辞。王建业表示，航天前列腺癌MDT学术论坛已经走过9个年头，从刚开始的无人问津到发展成具有全国影响力的学术平台，既见证了航天中心医院泌尿外科的发展，也凸显出借助航天平台各单位应加强学术交流，为泌尿外科事业的发展贡献力量。张旭希望，各方同道充分利用该平台加强学术交流和研讨，将更多前列腺癌治疗的新理念、新技术及服务等互相分享，更好地服务于广大的群众。

论坛开幕式由航天中心医院泌尿外科主任张保教授主持。张保介绍，经过九年的发展，泌尿外科每年度的航天前列腺癌学术暨MDT论坛已经成了国家级继续教育单位、航天系统里的泌尿外科知名平台，这对促进国内泌尿外科学科的发展具有重要意义。他同时表示，航天前列腺癌学术暨MDT论坛平台的成长离不开多年来各界专家同道的关心支持，感谢各位专家教授在应对疫情的艰难时刻，仍为学术推广而无私奉献。

天津国际生物医药联合研究院医脉基金启动

本报讯（记者 李宁馨）日前，天津国际生物医药联合研究院启动首支医药产业基金——医脉基金正式启动。该基金目标规模为10亿元人民币，首批拟投向河北仁合益康药业集团、上海创诺医药、天津欧德莱生物、德睦熙睿生物、苏州医工所天津工研院等项目。

记者了解到，医脉基金将主要投向涉及化学小分子药的生产研发、产业链服务以及制剂生产、新型疫苗研发等领域，重点支持天津市、滨海新区生物医药具有较强自主创新和原创技术研发能力的大健康产业创新企业。

另据介绍，天津国际生物医药联合研究院以“专业综合性大平台+众创空间+孵化器”模式，已累计培育生物医药企业360家，其中，来自京津冀的医药企业占比达到70%，有力促进了京津冀三地生物医药协同发展。截至目前，京津冀生命健康产业集群总体规模超过3200亿元，占全国该领域产业集群的比重超过13%，上下游协同水平较高，科技创新能力国内领先。

“此次，医脉基金的设立，不仅进一步强化联合研究院的孵化转化功能，补齐投资融资短板，助力天津生物医药产业发展，也为推动京津冀生命健康先进制造业集群质量提升、生物医药领域协同发展作出了努力。”天津国际生物医药联合研究院相关负责人说，到2025年，京津冀生命健康产业集群力争实现总产值达到6000亿元，企业研发投入强度超过5%，京津冀三地将联合开展超过100次交流与合作活动，建立起京津冀生命健康统一规划、统一标准和统一管理机制。

医学新知 YIXUEXINZHI

多晒太阳，可预防肌少症

众所周知，维生素D可调节体内钙、磷代谢，促进钙的吸收，增加骨密度，预防骨质疏松症等。近期，日本国立长寿医疗研究中心和名古屋大学等研究小组在《恶病质、肌肉减少症和肌肉杂志》发表的一项研究表明，血液中维生素D缺乏与将来肌肉减少症患病率上升有关，可增加肌肉减少症患病风险。

研究小组利用一项1919人参加的日本全国长寿和老龄化研究数据，通过倾向得分匹配的调整，分为维生素D缺乏组和维生素D充足组（各384人），进行4年追踪，比较二者对肌肉减少症的影响。结果显示，与血液中维生素D充足组相比，维生素D缺乏组肌肉力量呈显著的进行性下降，肌肉减少症新发病例明显增加，说明维生素D缺乏会造成将来肌肉力量下降，以致肌肉减少症患病率上升。进一步通过动物实验发现，这一机制与成熟肌肉纤维的维生素D信号传递降低和抑制从而影响肌肉收缩有关。

研究人员认为，上述研究结果揭示了维生素D缺乏与将来肌肉力量下降以及肌肉减少症患病率上升的关系，因此，血液中的维生素D可作为肌肉减少症发病预测的生物标志物。需要注意的是，老人容易缺乏维生素D，特别是出门活动少和紫外线照射少的老人更容易缺乏。所以，在冬天老人应多到户外晒太阳，不仅对骨质疏松症，对肌肉减少症的预防也很有好处，可谓一举两得，且都可以预防老人跌倒的发生。（宁蔚夏）