

聚焦 JUJIAO

# “早阳早好”?不主张故意感染新冠

本报记者 陈晶

日前,国务院联防联控机制召开新闻发布会,介绍重点人群医疗服务有关情况。那么,呼吸道疾病患者一旦感染新冠病毒会造成病情的加重?是否“早阳早好”,感染新冠病毒在时间上是否存在规律?是否有必要使用新冠特效药?为什么不少人预后久咳?就这些问题,有关专家为大家一一答疑解惑。

## 抵御新冠病毒,呼吸道疾病患者这样防护

不少有哮喘等呼吸系统疾病的患者担心一旦感染新冠会造成病情的加重,他们需要做什么必要的准备呢?

“慢性呼吸系统疾病的患者在合并新冠感染的时候,可能相应的呼吸道症状有可能加重,这些人群要好好保护自己。”中日友好医院呼吸中心副主任、呼吸与危重症医学科副主任杨汀介绍,首先做好常规的新冠防护,包括佩戴口罩N95口罩,包括勤洗手、开窗通风、接种疫苗,对于一些严重的呼吸困难、呼吸功能障碍的患者佩戴口罩N95口罩以后,特别是走路、活动的时候会感觉气短、呼吸困难加重,这时候建议戴普通的外科口罩。其次是良好的生活方式,比如持续戒烟、均衡的营养、适当的体力活动。三是平常呼吸系统的常规治疗药物要备足并且坚持使用。四是备足呼吸急救的一些药物,比如短效的支气管扩张剂。五是患者争取在家里有个经皮血氧饱和度监测仪,能够随时了解血氧饱和度的变化,了解是否出现了肺炎或者重症的情况。六是一些日常的随访,在疫情防控期间建议半年随访一次,减少到院人群聚集的环境,避免增加感染的风险。

“有呼吸系统疾病的患者一旦感染了新冠,应正常休息,多喝水,吃均衡营养、易消化的食物。有发烧、全身的酸痛、咽痛、咳嗽、咳嗽等症状的,给予对症治疗,服用镇痛药或者治疗咽喉肿痛的药、止咳化痰药等,并做好自我检测。如果呼吸困难喘憋的症状一下加重了,可以先用一些短效的支气管扩张剂急救治疗,可以一次喷1~2吸,隔20分钟再吸1~2吸,第一小时不超过6~8吸。如果症状有进一步变化的情况,可以再去就医。另外,常规的用药一定要坚持,还要在家里及时监测血氧饱和度,及时了解病情是否有变化。”杨汀介绍。

## 不主张、不建议故意去感染

近期随着阳性病例的增多,社会上流传出“早阳早好”的说法,感染新冠病毒在时间上是否存在规律?“尽管奥密克戎传染性很强,感染以后大部分是自限的,致病力或者严重程度比较低,但是,不主张、不建议故意去感染。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示,目前奥密克戎的致病力是明显下降的,但感染后仍然有一部分病人出现临床症状,包括发热、肌肉关节酸痛、咽喉肿痛等表现,会



严重影响生活质量和正常工作。虽然奥密克戎目前传染性很强,防控的压力很大,但是我们还是希望疫情不要出现短时间大量暴发,因为一旦短时间内出现大量病人,会严重影响整个社会秩序和民生。同时,对医疗机构也会造成巨大的压力甚至挤兑,影响医疗机构对日常急危重症病人的救治。

“老年人、有基础病的,尤其是没有打疫苗的老年人,一定要做好防护,不要在第一轮流行高峰感染。在这个流行高峰感染,可能会出现医疗资源分配不均或者挤兑的问题,导致重症患者得不到及时有效的救治,大家要特别注意避免感染。同时没有接种疫苗的,还要继续接种疫苗。”王贵强强调,目前第一轮疫情处于快速增长的阶段,随着时间推移,感染人数增加,快速上升态势会趋缓,这是普遍的规律。但是,过一段时间以后,随着大规模的社会活动,包括春运或者各种社交活动的广泛开展,可能还会有一轮新的疫情,这种疫情波浪性的出现,最终可能形成一定的群体免疫屏障,发病率就会明显下降。

## 在医生的指导下合理地使用抗病毒药物

群众是否有必要使用新冠特效药,能否自行服用,尤其是对基础性疾病的老人等高风险人群?“第九版诊疗方案中也推荐了几种抗病毒药物,包括单克隆抗体、奈玛特韦,还有后来补充的阿兹夫定。这几个抗病毒药物早期使用都可能减少重症的发生,缩短病程、缩短病毒排毒的时间。目前这3种抗病毒药物我们还是强调在医疗机构在医生的指导下使用,尤其是单克隆抗体是需要静脉给药的,需要在住院时间使用,在门诊或者家里不适合使用。”王贵强介绍,目前新冠病

毒感染以后,大部分表现为轻型或者无症状,但也有少部分病人表现为肺炎,尤其是有基础病的老年人和没有打疫苗的老年人,这些人群是属于重症的高风险人群。因此,要对这些重症高风险人群进行早期干预。

王贵强进一步解释道,奈玛特韦是属于小分子抗病毒药,可以有效降低重症风险,适应证人群是轻型和普通型,使用的时候要注意药物之间的相互作用。有些药物,如老年人有基础病正在用的辛伐他汀、胺碘酮等药物,不能使用奈玛特韦这类药。阿兹夫定也是小分子抗病毒药,是治疗艾滋病的药物,发现在新冠治疗过程中可以缩短病程、降低病毒水平、改善症状,在新冠中可以使用。同样,这个药物也有一些注意事项,包括孕产妇不能使用,有严重、中重症肝肾功能损害要慎用。

“抗病毒治疗使用以后可以缩短病程,降低重症的风险,但是,感染的人群,尤其是重症高风险的人群,须在医生的指导下合理使用抗病毒药物,不能在家里随便使用。”王贵强强调。

## “复阳”的人群传染性极低

“复阳”也是公众关注度颇高的话题。对此,王贵强介绍,“‘复阳’应该叫再检出,实际病毒和核酸还持续存在,只是因为检测的方法和采样的方法,以及排毒的间歇性,导致我们时阳时阴这种情况。”“复阳”有很多原因:首先是检测,在采集样本的时候可能采集得不规范,导致假阴性。其次是病人在恢复期的时候,可能残留一些核酸的片段,也会出现检测阳性。目前我们用抗原做检测,如果抗原阴性了,然后用核酸检测阳性,这种情况不叫“复阳”,因为抗原检测的敏感性低于核酸检测,

是否“复阳”,应该用核酸检测作为标准。

“既往做了很多研究,所有‘复阳’的病人做病毒分离,都没有分离到病毒,也没有看到‘复阳’的患者导致进一步的传播。因此,‘复阳’以后的危害性和传染性的问题,王贵强解释道,从危害性来看,“复阳”的人群基本没有症状,只是核酸阳性,当然也有个别的会出现咳嗽、不适等残留的症状。总体来看,“复阳”是新冠病毒感染相对常见的一种情况,传染性是极低的,不必恐慌。但是,对家里或周围有老人的,“复阳”的人群也要做好个人防护,避免造成老年人等有基础病的人群感染。

## 如果出现脓性痰,可以使用抗生素治疗

不少人感染新冠退烧之后的主要症状就是咳嗽,有的是干咳停不下来,有的是浓痰咳不出去,这两种情况分别应该吃什么药来缓解?“不只是新冠病毒感染以后会出现咳嗽、咳痰的情况,许多呼吸道病毒感染都会出现这种情况,感染早期的表现比如发烧、鼻塞、流鼻涕这些症状改善了,但遗留了咳嗽、咳痰的症状,我们叫感染后咳嗽或者感冒后咳嗽,主要是由于病毒损伤了气道黏膜,黏膜下神经暴露导致平滑肌反应性增强,容易出现气道收缩。”杨汀说。杨汀介绍,有些人表现为干咳,即嗓子发痒的刺激性咳嗽,可以用一些对症的止咳药。还有一些人表现为有痰,早期是白色泡沫痰,后期出现黏痰甚至黄脓痰,这时候可以使用化痰药。如果咳嗽几天痰的颜色由白变成了黄色,并且痰量增加,出现了脓性痰,有可能由于上呼吸道的病毒感染导致了呼吸道防御能力的下降,出现了合并细菌感染的情况,建议使用一些抗生素治疗,一般服用3~5天。

## 快讯 KUAIXUN

# 2022第二届中国学生营养教育论坛举行

本报讯(记者 陈晶)12月24~25日,2022第二届中国学生营养教育论坛在京举行。本届论坛以“营养教育赋能儿童发展”为主题,旨在以营养教育为出发点,继续凝聚共识,落实行动,助力中国儿童健康成长。论坛由中国学生营养与健康促进会学生健康教育分会、中国学生营养与健康促进会河南代表处共同主办。

国家食物与营养咨询委员会主任陈荫山在致辞中说,当前全面推进食育工作的现实需求十分迫切。要以校园食育为重点,坚持目标导向和问题导向,从娃娃抓起,推动立法建设、建立协调机制、提升食育人才队伍水平,形成多方参与、覆盖面广、协同能力强、教育效果好的食物营养教育体系,为全面提升城乡居民健康素养夯实基础。

中国学生营养与健康促进会会长陈永祥就中国学生营养与健康促进会在践行社会责任方面开展的工作进行了梳理,并表示希望通过论坛的举行,紧密联系社会各界学生营养健康教育研究机构,加强区域

经验交流与问题研讨,合力打造学生营养健康教育智库,推进学生营养教育协同创新,共建课程平台,资源共享、成果互惠。

中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强结合营养教育如何赋能儿童发展和与会人员进行了交流。他说,营养教育是多学科体系的集合,要充分挖掘各学科的潜能,为行业赋能,在实践中打造适合中国学生的营养教育知识体系并进行科学的评估、评价。要整合家校力量,将营养习惯形成的主动权回归家庭,为家庭赋能。要汇聚最广泛的力量,全社会共担育人责任。

同期,由中国疾控中心营养与健康所、中国学生营养与健康促进会等多方共同发起的“‘食’刻守护‘育’见未来—食育中国行活动(2022-2025)”正式启动。由此,2022年新时代食育作品征集活动也正式拉开帷幕。主办方将在2022年12月~2023年4月向全社会开展“知、行、德、礼”四方面内容的作品征集,活动具体要求请关注“中国学生健康”微信公众号。

## 医学新知 YIXUEXINZHI

# 新技术有望提升女性生育力保存

中国科学技术大学的一项新研究发现,将小鼠卵泡高质量深低温保存复苏后可提高存活率,该结果对基于卵泡的女性生育力保存具有参考价值。相关研究成果日前发表于国际学术期刊《自然·通讯》。

中国科学院大学信息科学技术学院赵刚教授与基础医学院史庆华教授、安徽医科大学第一附属医院生殖医学中心曹云霞教授合作,开发了基于协同抑冰策略的小鼠卵泡低浓度低温保护剂玻璃化保存方法。该方法兼具传统程序降温冷冻法所需低温保护剂浓度较低、毒性较小的优点,以及传统玻璃化法降温过程操作便捷

的优点。

赵刚介绍,空间复温技术可以有效提升小鼠卵泡复温速率和温度分布均匀性,避免过大的细胞损伤。水凝胶封装则可提供关键生化和力学微环境的调控,有力支撑复温后小鼠卵泡的3D培养体外发育,又可提供结构仿生低温保护,减少毒副作用低温保护剂的需求,还可以实现卵泡与外界磁热和光热材料的物理隔离,提高生物安全性。

经过此方法保存的卵泡,冷冻复苏后其存活率提高了约30%。经体外3D培养后可成功排出成熟的卵母细胞,该卵母细胞进一步体外受精并移植到代孕小鼠体内可产下健康的子代小鼠。(何曦说)

# 肉桂能降血脂

肉桂原产于中国和东南亚一带,其树皮常被用作香料和烹饪材料,同时也是一味补药和、散寒止痛、温经通脉的常用中药。近日,成都市第二人民医院和成都中医药大学附属医院的研究小组共同在《临床实践中的补充疗法》杂志发表的一项系统评价和荟萃分析表明,肉桂能够调节代谢综合征及相关疾病患者的血脂水平,明显降低总胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇三项指标。

研究小组利用计算机技术,检索相关数据库,对符合纳入标准的12项研究的773名受试者予以系统回顾和综合分析。结果显示,肉桂可显著降低血液总胆固醇、甘油

三酯和低密度脂蛋白胆固醇水平,具体为:总胆固醇可降低0.19mmol/L、甘油三酯可降低0.10mmol/L、低密度脂蛋白胆固醇可降低0.16mmol/L,而大剂量的肉桂则往往表现出更好的血脂调节作用。研究还发现,高剂量肉桂(≥1.5g/天)可显著增加高密度脂蛋白胆固醇(又称好胆固醇)。

研究人员认为,肉桂药食兼优,以往对人类和动物的研究报告了许多有益功效,本次研究则为肉桂调节代谢紊乱患者血脂水平的作用提供了证据。需要注意的是,肉桂药性辛热,对于代谢综合征及相关疾病要辩证论治,合理用药,凡阴虚火旺、里有实热、血热妄行者或孕妇忌用。(宁蔚夏)

# 去除衰老细胞有助于抗衰老

近日,抗衰老研究公司A1-tos Labs的研究人员联合西班牙、中国、日本、美国和卢森堡的国际研究团队在《自然》期刊发表了题为“衰老图谱揭示了一个衰老样发炎的生态位阻碍肌肉再生”的研究论文。中国科学院广州生物医药与健康研究院赖毅维博士为该论文作者之一。

该研究提出了一种从小鼠身上分离衰老细胞的方法,并证明这些衰老细胞会引起炎症,甚至在幼年小鼠身上也会阻止骨骼肌再生。这项研究进一步证实了去除衰老细胞有助于对抗衰老的观点。

衰老细胞只占身体的一小部分,即使在老年人中也是如此,但它们通过一种称为衰老相关分泌表型(SASP)的过程分泌信号蛋白,从而对机体造成重大损害。SASP诱导纤维化,如组织增厚和瘢痕,并阻碍健康细胞的正常功能。因此,衰老细胞被认为会导致许多疾病和衰老的不良副作用。这些副作用包括肌肉减少症,一种与年龄相关的骨骼肌质量和功能下降,即衰老的骨骼肌被脂肪和纤维组织取代而无法自我修复。相比之

下,健康的年轻骨骼肌即使在受伤后也具有显著的再生能力。

该论文的第一作者Victori-aMoiseeva博士表示,几种不同的细胞类型可导致衰老细胞,包括骨骼肌干细胞、髓样细胞和纤维-脂肪生成细胞,其中最后一种细胞可促进衰老动物的炎症、脂肪沉积和纤维化。研究团队注意到损伤后衰老细胞数量急剧增加,这一发现解释了为什么一些老年人比其他人更容易受到衰老过程的影响,如果他们曾受过伤,那么他们的肌肉中可能存在更多的衰老细胞。与这一观点一致的是,与未受伤的老年组织相比,受伤的老年小鼠肌肉(含有更多的衰老细胞)的力量更弱,即使在损伤修复后也是如此。然而,给小鼠注射达沙替尼和帕皮素这两种可以杀死衰老细胞的药物后,其肌肉力量得到了明显改善。这表明,去除衰老细胞可以改善肌肉功能。

此外,研究团队还发现了胶原蛋白生成的变化,而以前认为胶原蛋白生成与纤维化有关。纤维化会产生与瘢痕组织相当的纤维,而不是正常组织,从而干扰再生。在骨骼肌中,纤维组织会阻碍肌纤维的生成,从而影响肌肉功能。(陈晶)

## 医学人文 YIXUERENWEN

# “我们都挺好的”

聂文娟

即使抛开学医的8年时间不算,我做医生也有10余年之久了。从刚毕业时为一位老人确诊癌症而悲伤,到现在面对生死波澜不惊,心里默念抢救流程,已经“华丽丽地”蜕变成了“严肃刻板”的模样。但某些时候、某些情况、某个病人、某个眼神、某声感谢……仍会触动内心的那份柔软。这份动容可以是悲伤、共情,亦可以是敬仰和尊重。

小伍是我的一名小患者,感染了血行播散性结核合并颅内结核,这是结核病中最重的一种,病死率极高。小姑娘不间断地咳嗽了1年,1个月前小伍忽然出现高热伴有意识不清,被紧急送进医院。因为病情太重,小

伍爸爸找到我,毫不犹豫地要求我们用自己的治疗救治女儿。大家都会为自己的亲人倾尽全力,但我也深知,能毫无顾忌地作出这样一个决定,并不是一件容易的事。

小伍的病程治疗过程曲折漫长。为了观察病情进展和治疗效果,在诊断和治疗的初期需要每周做1~2次腰穿,小姑娘在住院期间吃了不少苦,刚入院时处于病情的危重时期,更是连下几次病危通知……我们所有的医护人员都不敢肯定,小姑娘能否挺过来。但是,她的父亲每天笑呵呵的,和女儿一直聊天,也微笑着感谢我们。可我们都能想象到他的无助与绝望。

小伍脑脊液中有大量结核菌,这

是一个极其危险的信号,意味着小伍是病死率极高的颅内结核中程度最重的。在经过团队商讨后,我们给小伍制定了充分兼顾到颅内病灶的抗结核方案。

上天总是眷顾善良的人,几次在鬼门关打转,小姑娘还是闯过来了。她的意识逐渐恢复,体温渐渐降至正常,脑脊液指标也在逐渐好转。虽然激素“吹”胖了她的身体和脸庞,但胖乎乎的小脸笑起来还是那么灿烂,做治疗时也会乐呵呵地说,最喜欢的人是爸爸。

我们每次查房时,看到小伍一家人,都会心存敬重。因为无论如何,他们始终乐观又相爱,给人一种很温暖的感觉。

耐药结核病的治疗过程漫长,治疗费用较高。随着病情的稳定,考虑到他们一直以来的经济压力,我曾经婉转地向患者一家。在这个过程中,我不间断关怀小伍,让她保持良好的精神状态,使她能接受辛苦的治疗,但并没有涉及给予他们一家经济上的帮助,因为孩子爸爸不愿麻烦别人。每次和他们沟通完,小伍父亲总是笑着说:“好人真多啊,这么多人愿意帮助我们。”

我决定要为他们做些什么。于是,我默默地把我讲的“故事”转发出去,曾经的同学、朋友,甚至萍水相逢的人,都在想办法给他们提供帮助。那段时间,我的泪水常在眼眶里打转……治疗半年后,小伍和爸爸一起来复诊。她不再使用激素后慢慢恢复了瓜子脸,整个人清秀又稚嫩,身体也强健了不少,精神状态也明显好转,显然变了一个人。爸爸还是一如既往地平静又温暖地说道:“都挺好,我们都挺好的。”在那一瞬间,我再次被治愈,周身充满了一种叫希望的力量。

(作者系北京胸科医院副主任医师)