

# 上海市公共卫生临床中心副主任沈银忠： 让防护措施成为健康生活的一部分

**据文汇报** 新冠病毒有哪些治疗手段？无症状感染者为何要去医院隔离？新冠“后遗症”会不会影响今后的生活？近日，“公共卫生大家谈”系列讲座第四期中，上海市公共卫生临床中心副主任沈银忠介绍了临床治疗新冠的策略方针。

奥密克戎更易导致上呼吸道感染，感染类型中，无症状感染者和轻症占比更高。“看似毒力减弱，但对于一些脆弱人群同样可以引起重症和危重症。”沈银忠解释，脆弱人群主要为未接种新冠疫苗人群、高龄老人、有基础性疾人群、免疫功能低下人群等，切不可掉以轻心。

目前，全球疫情形势仍然非常严峻，病毒仍在动态变化中。“病毒每变

异一次，其传播力通常都会明显提高。而传播的机会越大，病毒变异的可能性也随之增加，唯有发现一起扑灭一起，病毒才无法大规模传播。”沈银忠提醒，公众对新冠病毒的防控意识切勿放松。

## 重点关注“老少孕重”，防止轻症重症化

沈银忠说：“与新冠病毒交手两年多来，我们有了更好的快速识别技术手段，在临床上总结出若干行之有效的施治策略。”沈银忠谈到，新冠病毒典型临床症状表现为发热、干咳、乏力，非特异性的临床症状表现为腹泻、肌肉酸痛、咽干、咽部不适等，其中一部分患者会发展为重症，表现为呼吸困难、呼吸窘迫综合征、休克、多器官功能衰竭等。

沈银忠介绍，救治的核心理念是防止轻症重症化。在市公卫中心，所有新冠患者都会先进行病情评估，确定临床类型，判断是否具有重症危险因素，此后再将评估完的患者进行分层收治。

对于轻症和无症状感染者，都会给予对症支持治疗，包括加强营养、密切观察病情变化，以及心理支持等；对于非重症但有进展为重症可能的患者，如伴有高龄、基础性疾病、免疫功能低下等危险因素的患者，尽快采取抗病毒药物治疗；重症或危重症患者的临床救治相对复杂，一般倡导“一人一策，多学科合作，中西医协同救治”。

临床上还特别关注“老少孕重”，全力降低病死率。“在积极的干预与治疗

下，绝大多数患者都能康复出院，其中不乏百岁老人和重症患者。”沈银忠说，市民在日常生活中要尽量做好防护，感染了之后要及时就医，科学诊治就能康复。

## 新冠病毒康复患者治愈半年后可接种疫苗

在上海本轮疫情期间，大量的无症状感染者尽管没有出现发热、咳嗽、咽痛等临床症状，但是核酸检测阳性，同样具有传染性。

沈银忠介绍，无论是无症状还是确诊病例，都应接受规范管理和诊疗。我国对无症状和轻症患者实行“四集中”治疗策略，即“集中患者、集中专家、集中资源、集中救治”。实践证明，这一举措不仅有效阻断了疾病

传播，也大大提高了疾病救治的效率。

他专门谈到，即使新冠病毒痊愈后，也不可放松警惕。一般来说，人体感染新冠病毒后1-2周会逐渐产生抗体。康复患者短期内基本不会出现再次感染的情况。但随着时间延长，抗体水平会有所下降，且毒株在不断变异，理论上存在被再次感染的可能。因此，倡导新冠病毒康复患者在治愈半年后进行疫苗接种，以保护自身健康。

就痊愈后出现“后遗症”的可能性，沈银忠解释，有的新冠患者康复后仍会出现一些非特异的不适症状，如：乏力、咳嗽、呼吸功能下降等，但不必过于担心，研究显示随着时间的推移，这些症状会逐渐消失，且不会影响正常的工作和生活。 ■李晨球

上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光：

# 加强“脆弱人群”健康管理

**据文汇报** 疫情期间，慢性病患者为何更需重视自我健康管理？如何辨别心脏病与新冠病毒感染后的类似症状？哪些生活方式可以增强慢性患者的免疫力？近日，“公共卫生大家谈”系列讲座第五期特邀中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光，细说常态化疫情防控之下，如何加强慢病管理以及自我防护。

## 慢病患者更容易感染新冠？

疫情期间，不少慢性病患者会出现血压或血糖波动的情况，这影响了慢性病本身的治疗进程，那么是否也会增加新冠病毒感染的风险？对此，宁光表示，到目前为止，高血压、糖尿病并没有增加新冠病毒感染的直接关联证据，但它确实可能会因为一些间接影响，导致感染风险增加。比如，糖尿病、高血压患者往往是老年人，他们自身免疫力水平较低，同时，严重的糖尿病、高血压会使自身免疫力进一步下降，导致新冠感染风险提高。

“但如果我们能真正把糖尿病、高血压等控制好，新冠的发生率反而会下降。”宁光以糖尿病管理组织MMC为谈，MMC糖尿病管理中心对上海的4万多名糖尿病患者进行的统计显示，其新冠阳性率明显低于全市。主要原因是这些糖尿病患者在MMC内建立了良好的生活习惯，这一习惯在新冠防治方面收效良好。

可见，重视自我健康管理在疫情当下更显重要。宁光建议，慢性病患者务必记住要积极监测自身健康状

况。比如，糖尿病患者坚持监测血糖，高血压患者测量血压，按医嘱服用药物，不擅自停药、减药，或不规律用药。他还提醒，在常态化疫情防控的当下，有条件的慢性病患者看病可借助电话、互联网等工具，进行线上就医、看诊、配药等医疗咨询服务。但是，如果出现血压水平明显增高，血糖大幅波动，同时伴有胸闷、胸痛、呼吸困难、头痛等情况，应及时到医院就医。

## 如何辨别心脏病与新冠症状？

慢性心脏病患者因疾病原因，常有胸闷、气促，甚至咳嗽等症状，乍看与新冠症状类似，如何区分二者成为不少慢性患者的“心头大患”。对此，宁光分析，心脏病引起的胸闷气促往往在活动劳累后出现，且急速发生，尤其是冠心病合并心绞痛，会出现心脏的压榨性疼痛、放射性疼痛；如果发生急性心肌梗塞，一定要紧急就医。新冠感染引发胸闷、气促往往有一个过程，可能最初感觉嗓子、喉咙痒，然后咳嗽，再发展到肺部炎症等。由此可作大致的鉴别诊断。

但是对老年人，这一简单的鉴别诊断并不够，宁光同时谈到，老年人的肺功能、心脏功能普遍不好，这就需要做更多的鉴别诊断，及时予以对症治疗，以免延误时机。

他同时提醒，如果出现心绞痛这类压榨性疼痛时，当务之急要自救，家中、身边要常备救心丸、保心丸等药品。与此同时，在他人帮助下尽快呼叫“120”，尽快转运到医院，接受治疗，明确病因，解除隐患。 ■唐闻佳

## 以健康生活方式构筑自身免疫体系

宁光表示，常态化疫情防控的当下，本市医疗机构门急诊完全开放，但恳请市民朋友配合筛查工作，并坚持做好防护。

“因为医院人流量很大，在这种情况下，如果我们都能自觉测核酸，自觉测抗原，这不仅是保护别人，也是保护我们自己。与此同时，进入医院，还是要尽量避免到人群聚集场所，务必严格规范佩戴口罩。此外，注意手部清洁，要勤洗手或做好手部消毒。”

宁光同时鼓励慢性病患者，有条件地积极接种新冠疫苗。以糖尿病为例，新冠疫苗对糖尿病来说并非绝对禁忌，也就是说，糖尿病患者可以接种新冠疫苗，但有些情况要注意，比如，当糖尿病病人发生严重的局部感染时，接种要适当延缓；合并有其他感染时，要等感染消除后再接种新冠疫苗。从总体上说，糖尿病患者病情平稳期完全可以接种新冠疫苗，接种后，感染新冠的可能性减低，由轻症转重症的可能性也减少。

除了规律服药、接种疫苗等，基础疾病患者还可以采取什么方式增强体质，预防新冠病毒感染？宁光称，一些非药物疗法方式也有助于控制血糖、降低血压，例如控制饮食、减少食盐摄入，每天进行太极拳、八段锦等运动，保持乐观心态、规律作息、良好睡眠，这一系列健康的生活方式共同构筑起人体自身的免疫体系，帮助“脆弱人群”安度疫情期。 ■唐闻佳

上海市疾控中心副主任孙晓冬：

# 疫苗是获得保护力有效途径

**据文汇报** 近日，在“公共卫生大家谈”系列讲座第六期中，上海市疾控中心副主任孙晓冬详解新冠病毒疫苗接种各项事项。

孙晓冬说，接种新冠疫苗，不仅是对自身健康、对周围因为禁忌证等原因未能接种疫苗的人群的一种保护，也是阻断新冠病毒流行的关键。根据上海最新监测数据显示，接种新冠病毒基础免疫针后，对于预防重症的保护效力超过60%，而加强免疫针之后的保护效力可超过90%。“对于有基础性疾病的老年人来说，尽早接种新冠疫苗可以极大程度降低发生重症和危重症的风险。”

目前，我国新冠病毒基础免疫针主要有3种类型：腺病毒载体疫苗(1剂)、灭活疫苗(2剂)和重组蛋白疫苗(3剂)。加强针是在基础免疫针的基础上，再接种的后续针次。在基础疫苗针后接种加强针，可以再次激发免疫反应，使抗体水平达到高峰。

孙晓冬介绍，接种新冠疫苗，可引发机体的细胞免疫反应和体液免疫反应。免疫系统通过体液免疫和细胞免疫对抗病毒，当病原体再次进入人体，就可以被迅速识别和摧毁，形成免疫应答记忆。接种后如出现接种部位疼痛、发热等都是正常现象。但要提醒的是，有新冠疫苗接种

禁忌证的市民不建议接种，具体包括：明确对疫苗的主要成分过敏；既往发生过疫苗严重过敏反应者；患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者；正在发热者，或患急性疾病，或慢性疾病的急性发作期，或未控制的严重慢性病患者；妊娠期妇女。

“如果接种过一剂次新冠疫苗后发现怀孕，暂停接种后续剂次即可，已接种的疫苗剂次不会对身体造成危害。”孙晓冬说，慢性病患者在疾病稳定期可以接种疫苗，居民也可在接种前询问自己的主治医生，或带着病历本去接种点请现场的医务人员进行评估。 ■李晨球



## “晕”也可能是病：

### 眩晕和头晕要分清

6月9日是“中国眩晕防治日”

专家提示

**眩晕** 和 **头晕** 是两个不同概念

**头晕**

有时也称为头昏，是头内出现的不适感而又不能准确表达的症状，可表现为轻微的不稳感、漂浮感、运动感，通常由低血压、脑缺血、低血糖等疾病引起

是一种运动错觉，发作时无外界刺激，可表现为旋转、翻滚、摇摆、倾倒感和颠簸感等

**眩晕**

“晕头转向”时

需谨记 **“停、救、稳”** 三个字

即立即减慢或停下正在进行的活动，症状严重的话需要寻求朋友、家人的帮助，尽量降低重心，维持坐、躺或趴的体位，减少跌倒的发生

一旦出现眩晕或头晕应及时前往医院就诊  
谨防耽误病情



新华社发（宋博 制图）