

为何有人感染新冠病毒出现“白肺”? 国家卫生健康委回应

日前,国务院联防联控机制召开新闻发布会,介绍新冠病毒感染实施“乙类乙管”措施有关情况,并回答媒体提问。

会上,有记者提问,有的新冠病毒感染者在就诊过程中发现了肺炎或者CT出现白肺现象,有网友认为这种情况可能是感染了原始毒株或者接种新冠疫苗有关系。形成白肺的原因是什么? 奥密克戎是否会导致白肺现象?

对此,国家卫生健康委医政司司长焦雅辉表示,现在出现的所谓“白肺”与原始毒株和疫苗接种没有关系。当前

人到五十是慢性病的高发年龄,身体内的器官经过几十年的运转,逐渐衰老,比较明显的就是消化系统。这也是为什么不少中老年人觉得自己岁数大了,吃东吃西感觉没有原来那么香了,吃一点就感觉肚子很胀、不消化,还会出现反酸、暖气、腹泻、便秘等问题。如果出现了以上情况,尽量少吃这三种食物。

跑步是一项大众运动,但也有人担心,经常跑步会造成膝关节磨损等,对膝盖不好。经常跑步会得“跑步膝”吗? 在运动和日常生活中,我们应该如何保护膝关节?

北京大学第三医院运动医学科主任医师杨渝平介绍,其实临床上没有“跑步膝”这一概念,如果感觉到膝关节不适,一般是软骨损伤、肌腱末端病、滑膜炎等,此时应注意休息,暂时不要运动,直到疼痛减弱或者消失为止。其实,只要运动量控制好了,跑步很少造成损伤。所有的运动都要适度,量力而行非常重要。

膝关节是人体运动最多、负重最大的关节之一。专家提醒,无论是跑步还是其他运动,要尽量选择专业的运动场地和运动装备,尽量按照标准、专业的动作去训练,运动前做一些热身运动、运动后做一些拉伸和放松,从而减少运动伤害和受伤几率。若膝关节发生扭伤,有条件的应进行冰敷,并及时到医院进行检查治疗,以免耽误病情。

日常生活中如何保护膝关节,预防膝关节损伤? 杨渝平表示,膝关节并非靠护具去保护,而是靠肌肉去保护。平时应多训练肌肉力量,以及反应性、灵敏性等等。静蹲是一种非常合适普通人群,尤其是老年人的锻炼方法,主要锻炼股四头肌肌肉力量。具体方法为背靠墙,双足分开,与肩同宽,身体呈现

“一九二九不出手,三九四九冰上走。”冬至过后开始“数九”,这也意味着一年中最寒冷的时节到来了。低温天气对健康有哪些危害? 哪些人群需要更多关注和保护? 如何健康度过寒冬? 近日,有关专家对这些问题进行了详细解答。

四类疾病莫大意

“气温骤降或低温天气可引发心脑血管相关疾病、呼吸系统相关疾病、消化系统疾病、骨关节相关疾病等。”河北省新乡医学院第三附属医院全科医学科主任医师韩清丽介绍,低温可导致患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病的患者病情加重,需引起特别关注。

“人体在低温刺激下,容易出现血管收缩、血压升高、心率加快等,严重时可能导致心肌缺血、血液黏稠度增高,诱发血栓形成,加重心脑血管疾病患者病情,甚至发生卒中、心肌梗死等严重后果。”韩清丽提醒,冬季,慢性病患者需规律服药,忌随意停药。如果有胸闷、隐痛或心慌等情况,即使发作时间很短,也要格外重视,必要时及时就诊。如突发一侧肢体麻木或无力、一侧口角歪斜或说话不清等症状,需高度警惕脑梗卒中,应立即到医院进行检查治疗,以免延误治疗;当出现胸前区疼痛等心梗症状时,要立即拨打120送医,在医护人员未到之前,可口含硝酸甘油片或亚硝酸异戊酯,若家里备有氧气袋,应立即吸氧,切忌患者自己驾车或骑自行车到医院。

“老年人多伴随基础疾病,机体抵抗力较弱,低温或寒潮来临时,容易加重原有疾病或是诱发新的病症。”韩清丽介绍,由于老年人体力渐衰和活动能力减弱,代谢功能降低,产热相对减少,体温调节功能差,导致在低温环境或接触寒冷后很容易发生寒颤,出现身体失温,因此寒冬要特别警惕老年人发生身体失温。

“什么是失温? 韩清丽介绍,失温也称低温症、低体温症,是指人体热量流失大于热量补给,从而造成人体核心区(主要是指大脑和心、肺等维持生命的主要器官)温度降低(低于35摄氏度),并产生一系列寒颤、心肺功能衰竭等症状。如果不及采取相关保暖措施,失温最终可能造成死亡。失温多见于老年人、孕产妇、婴幼儿和患有心脑血管疾病(如高血压、脑中风、冠心病等)、呼吸系统疾病等慢病患者以及饮酒后的人、长时间在户外工作或活动的人群等。

“失温与否取决于两个因素:身体产热保暖的能力与散热速度。”刘兴霞介绍,保暖的能力关键在于人们所穿的衣服尤其贴身衣物是否潮湿。通常失温在极寒冷天气下发生,但如果暴雨或在潮湿环境下衣物被冷水浸透,失温也

的流行优势毒株仍然是奥密克戎毒株。

焦雅辉介绍,白肺是肺部影像学表现的口语化描述。肺部是由肺泡组成,肺泡里面充满空气,进行CT或者X线检查时,射线穿过肺泡,影像表现是黑色区域。但是,当肺泡里出现炎症或感染,有渗出液和炎性细胞时,肺泡就被渗出液和炎性细胞所填充,射线就穿不透,在影像学上出现白色区域。这个白色区域反映出来的是渗出物的影像学表现,并不是说肺脏组织实体变成了白色。随着渗出液的吸收、炎症的消退,白肺的表现也会逐渐消退,肺部的影像

学表现会逐步恢复为黑色区域。并不是只要肺部出现了炎症就都叫白肺,白肺是比较严重的肺炎表现。一般来讲,肺部的炎症比较重,渗出的比较多的时候,白色影像区域面积达到70%到80%,在临床上大家口语化称为白肺。这个阶段患者会出现低氧血症或呼吸窘迫。这类患者在临床上,尤其是高龄合并严重基础疾病的患者可能出现,但是这样的患者占比非常低。

焦雅辉表示,不仅是新冠病毒,多个病原体都可以引发肺部炎症,像呼吸道合胞病毒、流感病毒,也包括一些细

50岁后少吃三种食物

称,平均每日饮酒量每增加40克,卒中风险上升35%。

二是油炸食物。这一类食物含有较高的脂肪,会导致人体的血脂水平升高,更容易引发一系列的胃肠道疾病,

经常跑步会得“跑步膝”吗?



下蹲姿势,使小腿长轴与地面垂直。大腿和小腿之间的夹角不要小于90度,

一般每次蹲到无法坚持为结束,休息1—2分钟,然后重复进行,每天重复

比如腹泻、便秘。

三是咖啡和浓茶。因为过浓的茶水会给胃肠道带来一些刺激,而且,中老年人喝了浓茶后,还会影响睡眠质量。

“阳”了发烧如何饮水? 急诊科医生支招

发烧是感染新冠病毒后的常见症状。都说发烧了多喝水,但这“水”到底应该怎么喝才科学? 喝多少才合适? 就此人民网记者采访了四川省医学科学院·四川省人民医院急诊内科主治医师杨鹏。

“发烧应该多喝水,但也要适可而止。”杨鹏提示,发烧也不能盲目补水,一天24小时内饮水量不要超过3升,尤其是肾功能不好、心脏功能不好的人群更需适当限制饮水量。

杨鹏表示,不要一次大量地饮水。

低温来袭,怎样健康过冬?

可能在4-5摄氏度的天气情况下发生。预防失温主要从湿、冷、风三方面入手——要注意保暖,做好相应的防风防护措施,注意休息,及时补充热量、更换湿衣服,避免长时间处于低温环境中。

刘兴霞介绍,身体失温发生时,成人可能出现寒战、虚脱、记忆丧失、言语不清、有睡意等,婴幼儿则会出现皮肤鲜红、发冷等。如果发现这些信号中的任何一个,应及时测体温,如果体温低于35摄氏度,要立即就医。当不能马上获得医疗救治时,可以采取以下方法升高体温:进入温暖房间或住所,及时脱掉潮湿的衣服,采取相应措施温暖身体核心区(胸部、颈部、头部和腹股沟),服用热饮料(不要给意识不清的人服用),也不能服用含酒精的饮料,帮助提高体温。情况缓解后,需尽快就医。

低温烫伤别小觑

寒冬时节,不少人通过暖宝宝、热水袋等取暖时发生低温烫伤。低温为何也会导致烫伤?

“日常生活中大家所理解的烫伤,多源于因高温液体、蒸汽、明火等高温损伤引起,属于高温烫伤。随着生活条件的改善,看似温和的低温烫伤越来越常见。”韩清丽介绍,当皮肤接触44摄氏度的热源持续6小时会造成烫伤,这种烫伤就叫“低温烫伤”,即身体长时间接触低热物体所引起的慢性烫伤。能够导致低温烫伤的温度一般在44-51摄氏度,多由于使用不当造成,如同一部位接触时间过长、同时使用两种及两种以上取暖设备等。如果低温热源持续作用,机体组织长时间受热源的烘烤,会引起真皮深层及皮下各层组织烫伤,严重的甚至会造深深部组织坏死。

“一般来说,低温烫伤表面看起来烫伤面积不大,但创面往往比较深,严重者甚至会造深深部组织坏死,有的有深达骨髓。如果处理不当,严重的会发生溃烂,长时间都无法愈合。这种损伤程度远比一杯开水直接浇在皮肤表面要严重得多。”刘兴霞提醒,一旦发生低温烫伤,可先用凉毛巾冷敷或冰水冲一下烫伤处,达到降温的目的,然后及时就医,千万不能用酱油或牙膏涂抹烫伤处,以免引起烫伤处感染。

专家介绍,低温烫伤多发于婴幼儿、老年人,尤其是合并有糖尿病、脑卒

康复后,这些人群要小心二次感染

目前很多新冠病毒感染者逐渐康复,然而,不少人担心,如果新冠病毒的毒株不同,是否会再次感染。为此,科技日报记者专访了中国工程院院士张伯礼,请他就新冠病毒二次感染的相关问题进行解答。

转阴后3-6个月内发生二次感染概率较低

“再次感染新冠病毒的概率主要与人体免疫水平、病毒株变异以及后期个人防护有关。”张伯礼说,相较于早期变异株,奥密克戎可能引发更多的突破性感染和重复感染。

不过张伯礼表示,大家也不用过于担心,虽然尚未有大样本人群证据显示奥密克戎变异病毒株感染后持续免疫的具体时间,但在新冠病毒感染后,人体免疫系统已在发挥作用。根据当前临床观察,感染后3-6个月内发生新冠病毒二次感染的概率还是比较低的。

与此同时,很多人担心二次感染新冠病毒会加重症状。对此,张伯礼表示,二次感染新冠病毒的症状与是否有基础疾病、病毒感染剂量以及个人身体状况等多种因素相关。但从目前多数报道来看,由于机体已产生免疫力,第二次感染的症状一般会较上次轻。

不过,他强调,也有少数研究报告显示,与仅感染过一次的患者相比,再次感染的患者出现并发症的风险更高,包括肺部、心血管、糖尿病、胃肠道和神经系统等并发症。

建议康复六个月后接种新冠疫苗

“虽然短时间再次感染相同新冠

病毒变异株的可能性不大。但免疫力较差的人群容易反复感染,包括老年人、婴幼儿、有基础疾病的人群以及免疫缺陷人群,短期内存在二次感染的风险,特别是面对新的变异株时。”张伯礼介绍,医生、护士等高风险岗位的人群,所处工作环境传播风险高,接触变异毒株多,工作强度大,二次感染的风险较高。

“为了避免新冠病毒变异毒株的再次感染,转阴后也要继续做好个人防护。”张伯礼强调,“阳康”6个月后可以接种新冠疫苗,最好采用序贯策略,注射异种疫苗,以强化免疫屏障。

对于新冠病毒感染康复者而言,预防二次感染最好的办法仍是落实好防护措施,包括戴口罩、注意手卫生、注意休息、勤通风、保持社交距离等,特别是对老年人和儿童“阳转阴”患者,应当注意保暖,尽量少聚集,保证良好的卫生习惯,注意营养饮食,增强免疫力,尽量降低再次感染的风险。

如果出现再次感染,一定要首先分清“复阳”与二次感染。“复阳”发生在转阴后2-3周内,患者一般无明显临床症状,主要是体内残留病毒片段检测出的阳性,一般没有传染性;而二次感染一般发生在首次感染后数月甚至一年内,相当于一次新的感染,一般有临床症状出现,并且病毒核酸载量较高,具有传染性。

“‘复阳’患者一般无需再治疗,注意休息,合理膳食和营养即可。”张伯礼提醒,二次感染的患者需再次进行规范治疗,并严格做好个人防护,做好自我隔离,降低疫情传播的风险。

“阳”了发烧如何饮水? 急诊科医生支招

发烧是感染新冠病毒后的常见症状。都说发烧了多喝水,但这“水”到底应该怎么喝才科学? 喝多少才合适? 就此人民网记者采访了四川省医学科学院·四川省人民医院急诊内科主治医师杨鹏。

“发烧应该多喝水,但也要适可而止。”杨鹏提示,发烧也不能盲目补水,一天24小时内饮水量不要超过3升,尤其是肾功能不好、心脏功能不好的人群更需适当限制饮水量。

杨鹏表示,不要一次大量地饮水。

康复期适量运动避免心肌损伤

感染新冠病毒对心脏会产生什么影响? 感染和康复期如何正确补充营养? 新冠病毒二次感染的可能性有多大? 国务院联防联控机制组织相关专家进行了解答。

通过健康生活方式管理度过窗口期

“新冠病毒感染大部分5至7天症状好转,逐步康复,但也有少数患者会累及心肌,一般发生在感染新冠两周以后。出现比如心电图发生一些变化,心动过速或过缓,有时候有胸痛、胸闷气短、心悸甚至晕厥等症状。”北京安贞医院常务副院长周玉杰说,如果症状比较严重,要及时到医院查心肌酶是否有变化。如果发现心肌酶成倍增高,医生会根据其他相应的检查综合判断是否出现了心肌炎。出现心肌损伤,不要恐慌,可以通过健康的生活方式管理度过窗口期,从而逐渐修复。

中青年感染者更容易导致心肌损伤。周玉杰分析,中青年体力强,活动量大,容易造成心肌损伤。这些人群在感染和康复期做到膳食均衡很重要,保持糖、脂肪、蛋白质等营养的均衡,工作和生活做到适度,最好不要熬夜。

康复期的运动要适量。周玉杰表示,剧烈的有氧运动会造成心率很高、耗氧量增加,不利于心肌修复;过度的无氧运动比如器械锻炼等,会产生大量乳酸等代谢产物,在心肌里面堆积,对心脏的恢复也不利。要控制好运动强度,最好不要超过平时运动的1/3,两周后再慢慢恢复到平时的运动量。

“有心血管疾病的感染者应该格外注意保护心脏。周玉杰说,感染和康复期间要保持合理膳食,做到心态平衡,避免焦虑情绪。心血管疾病患者要在医生的指导下用药,不能随意增减药物。

感染和康复期应合理补充营养

“要把营养管理贯彻整个感染防治前中后全过程。”北京协和医院临床营养科主任于康说,感染后,人的食欲会减弱,难以按照平时的饮食习惯补充营养。于康建议,一是少量多餐,以尽量达到平时食量;二是尽可能选择易消化的食物,保证食物种类多样化。

症状好转了,胃口有所恢复,可以过渡到半流食。于康说,这时可以选择

酸奶、蛋羹、面条、加肉末的面片、鱼肉、豆腐等,让能量和蛋白质摄入量慢慢提升。康复期营养补充要稳妥。康复期的食物也要做到细和软,吃饭要细嚼慢咽。经过一段时间的康复,再慢慢恢复到正常的饮食水平。

一些老年人由于生活节俭,食物种类比较单调,吃的素淡,身体营养基础比较弱,感染之前体重偏轻甚至有轻度的营养不良,导致免疫状况不佳,感染后救治难度更大。于康建议,老年人平时饮食要尽可能做到食物多样化,保持荤素搭配,在正常的饮食基础上,可以考虑补充一些营养补充剂,比如蛋白粉、维生素矿物质复合剂等,有助于保持身体抵抗力。

同一个毒株二次感染概率极低

中国疾控中心病毒病预防控制所所长许文波介绍,目前发现的奥密克戎变异株亚型没有发现有特征性的基因组突变,普遍都是境外输入我国并流行的。此外,12月以来输入病例中一共发现了31个奥密克戎变异株的亚分支,其中BA.5.2和BF.7占优势。

“同一个毒株二次感染的概率极低,就算感染也不会出现严重的症状,因为人体对同一个毒株的感染有免疫机制。”北京大学第一医院感染科主任王贵强说,所谓的二次感染和多次感染,指的是病毒新的变异株出现,发生免疫逃逸,出现再次感染。比如感染了奥密克戎变异株的BF.7亚分支,未来可能感染其他分支。因此个人还是要注意防护,尤其是老年人等脆弱人群要做好预防,积极接种新冠病毒疫苗。

抗病毒药物要在医生的指导下使用。王贵强表示,高龄老人,有基础病的高危人群,感染新冠病毒后要早发现、早治疗,其中早期的抗病毒治疗很重要。目前抗病毒治疗有口服的小分子药物可以使用。明确感染后,5天之内使用效果更好,但小分子药物有一定的副作用,必须在医生的指导下使用。

“有基础病的老人,特别是卧床的老人,感染后发生重症的风险更高,需格外做好健康监测。”王贵强说,患者家人或陪护人员要密切监测老人的呼吸频率和血氧数据。建议家里配备一个家用血氧仪,如果血氧低于95,需要给老人吸氧;如果血氧低于93,要及时送医。