

防疫新形势 中医有话说

□记者 刘伟 通讯员 黎倩平

核心阅读

自2019年底新冠肺炎疫情暴发以来,新冠病毒已经发生5次变异。奥密克戎(Omicron)是新冠病毒的一个变异毒株,该毒株于2021年11月在南非被发现,后遍布全球。我国现阶段流行的新冠病毒以奥密克戎变异株为主。奥密克戎有哪些特点?感染后有哪些症状,是否有后遗症?中医药在预防治疗方面有哪些优势?特殊人群该如何防护?关于这些问题,中医医生有话说。



奥密克戎带来防疫新形势

根据国家疫情指挥中心、中国疾控中心发布的数据,新冠肺炎定点医院的救治经验,发现随着病毒变异和疫苗接种的普及、防控经验的积累,奥密克戎导致的住院率、重症率、病死率都在大幅降低。感染奥密克戎后,患者以上呼吸道症状为主,主要表现为中低发热、咽干、咽痛、鼻塞、流涕、咳嗽

等,少数人可能有呕吐、腹泻等消化道症状,还有极少数会出现味觉、嗅觉减退等。无症状和轻型患者占了90%以上,普通型(出现肺炎症状)患者已经不多,重症(需要高流量氧疗或接受无创、有创通气)患者的比例更少,这与新冠病毒原始株及德尔塔毒株导致的症状有很大不同。

感染新冠病毒后会不会有后遗症

对于新冠感染者而言,有的人临床表现可能持续时间比较长,比如味觉、嗅觉丧失,关节痛,记忆力下降,胸口疼痛,咳嗽等,有学者把

这些称为“长新冠”,但这些不能归类为“新冠肺炎的后遗症”,目前医学界并未确认新冠肺炎有后遗症。

中医药在奥密克戎防治方面有哪些优势

周口市中医院肺病科副主任中医师王艳灵说,奥密克戎的核心病因病机与之前相比没有发生变化,仍属于中医“疫”病范畴,病因为感受“疫戾”之气,由于地区、气候、饮食习性等不同,在证候特征上稍有区别,出现夹寒、夹热、夹燥、夹瘀、夹虚的表现。既有的中医治疗方案和方药应对本轮疫情仍然有效,同时以益气固表、扶正

祛邪、调和阴阳为主,兼顾滋阴润肺、宁心安神、健脾和胃。11月29日,周口市中医院发布了《冬春季防治新冠肺炎专家共识》,建议以黄芪10克、白术10克、防风10克、桂枝6克、金银花10克、连翘10克,每日1剂,水煎服,分两次服用,具有益气固表、扶正祛邪的功效,可以达到防治的作用。

特殊时期孕产妇及儿童如何防护

孕产妇及儿童是新型冠状病毒的易感人群,一旦感染,很容易发展为重症,甚至危及生命。在这个特殊时期,孕产妇及儿童如何做好防护,周口市中医院妇产科主任王莉、儿科主任周卫东给出提示:

尽量减少外出

出门不要去人流量大的地方,尽量不乘坐公共交通工具;要时刻保持手卫生;手不接触口、鼻、眼;打喷嚏、咳嗽时用手掩口鼻。

保持居室内空气清新

适时开窗,居室内每天通风2次至3次,每次20分钟至30分钟;注意保持居室内温度适宜;通风时可佩戴棉口罩保暖;家中如果不适宜开窗通风,可使用空气净化器。

保持家具表面清洁

儿童经常接触的地方,需保持清洁;如有家人外出或外人来访,必要时可对门把手、手机、电视遥控器进行消毒;儿童的物品要定期消毒。

避免口鼻接触

家长不要对着儿童咳嗽、打喷嚏,不要用嘴尝试或咀嚼食物后喂食孩子,不要用嘴吹凉食物后给孩子喂食,不要跟孩子共用餐具。

保持健康生活方式

生活规律,营养均衡,做好体重管控;保持良好心态,适当运动,增强自身抵抗力。要到正

规的菜市场、超市采购食材,买回后应用流动水清洗。注意荤素、粗细搭配,蛋奶兼并,均衡营养有助于提升免疫力和抵抗力。

注意手部卫生

儿童外出归来,饭前便后,咳嗽、打喷嚏后,都应及时洗手;洗手时,需使用流动水,同时要用肥皂或洗手液仔细揉搓手上的每个部位。洗手完成后可以清洗面部,如果孩子配合,可以清洗鼻腔和漱口。家长外出回来要更换衣物、洗手后,才能跟孩子玩耍。

居家做好健康监测

准妈妈居家应做到每日监测体温,如有特殊合并症,可自行监测血压、血糖、体重变化;儿童若出现咳嗽、发热等症状,但确定无外出、没有接触过患者或感染者,可先监测儿童体温,居家治疗普通的呼吸道感染;如果体温持续不降,或咳嗽加重、出现呼吸困难、精神状态不佳等,建议就近到开设儿科门诊的医院,遵医嘱进行检查和治疗。

就诊时做好个人防护

就诊时,孕产妇、儿童与陪同家属均应全程佩戴医用外科口罩或N95口罩;尽量按照预约的时间有序进行检查,尽可能减少在医院停留的时间。回家后,应及时更换衣物、洗手、洗脸。

血液透析患者 如何防止新冠病毒感染

尿毒症血液透析患者基础疾病重,大多合并多种并发症,免疫力普遍低下,每周需多次前往医院,再加上透析室人群密集、流动性大,故血液透析患者是疫情中需要重点防护的高危人群。针对血液透析病人如何防止新冠病毒感染,周口市中医院血液透析科主任朱健南从多方面进行支招:

居家时

- 一、除透析以外尽量不外出。
- 二、用消毒湿巾每日一次擦拭经常触摸的位置,尤其是门把手、马桶开关、水龙头开关等。
- 三、充分摄入优质蛋白质和热量,限水、限钠、限钾、限磷。
- 四、在吃任何食物的时候都要注意,不要吃生食,食物要洗干净、煮熟,餐前必须洗手。
- 五、保证充足的睡眠,适量活动。

六、每日监测体温,如果出现发热高于37.3℃就要警惕,当体温超过37.5℃或伴有严重的乏力、咳嗽、胸闷和腹泻等症状,立即去医院就诊。

外出透析时

- 一、内衣应当选取弹性较好或袖口容易松开的衣物,方便暴露穿刺部位,不影响透析操作。
- 二、近期透析室要经常开窗通风,室内温度会较之前低,建议患者穿一件羽绒或棉质的背心,这样既保暖又不影响操作。
- 三、患者要注意自己透析的医院有无变动,合理规划出行路线。如果乘坐公共交通工具,除戴好口罩外,应尽量与他人保持1米以上距离。

透析时

- 一、进门时要排队,两人之间保持1米安全距离;进入透析中心后,要注意手卫生,可以洗手或进行手消毒,配合医护人员测量体温,预诊之后称体重,到更衣室换好衣服后,再逐一到自己的透析床位上。
- 二、等待透析时,请患者躺在床上耐心等候,不要去其他床位找人聊天;透析中保持安静,不交谈、不打电话、不聊语音。
- 三、等候区的患者家属请时刻佩戴口罩,不聊天、不打牌、不聚集,两人之间保持1米以上安全距离。
- 四、患者透析前在家中吃一些耐饥的食物,没有呛咳的患者自备一些戴着口罩可以含服的糖果,避免透析中出现低血糖。对于年老体弱、有中风病史的患者,不建议吃糖果,有窒息风险。血透室医护人员会监测患者血糖情况,必要时通过血管通路给予支持治疗。

透析结束

- 一、下机后,医护人员会通知家属逐一按次序进来说患者,称好体重后不要逗留,如果无不适尽快离开血透室。
- 二、透析治疗结束回家后,应先洗澡;如果不能洗澡,应洗手、擤鼻涕、漱口、洗脸。
- 三、用消毒湿巾擦拭钥匙、手机等随身物品。

疫情尚在发展,放松警惕就是放纵病毒传播。愿大家共同努力,在疫情防控的新形势下,中西医并用,定能挽狂澜、战胜疫情!