

出院病人“复阳”不代表还会感染

钟南山回应新冠肺炎疫情防控近期热点问题

27日在广州医科大学举办的新冠肺炎疫情防控专场新闻通气会上,国家卫健委高级别专家组组长、中国工程院院士钟南山就治愈病人检测“复阳”、复工复产中防控关键点等热点问题做出回应。

出院病人“复阳”不代表还会感染 是否传染还要观察

目前,四川、海南、广东等地在对新冠肺炎患者出院后随访中发现,个别患者在愈后核酸检测存在“复阳”的现象。怎么看?

钟南山认为,新冠肺炎是新发传染病,还不知道它的过程,目前不能下绝对的定论。但是根据微生物的规律,一般只要患者身体里产生了足够抗体,这病人就不会再感染了。至于肠道粪便里有残余病毒,有可能是残余没排出。但会不会再传染给别人,这还有待观察。

钟南山介绍,新冠肺炎和SARS有区别,除了肺纤维化等共同特点外,突出的特点是小气道里黏液非常多,阻碍了气道通畅。气道不通畅,容易导致继发感染。医疗救治团队正想办法在解决患者缺氧问题,已经有一些新办法在武汉进行了尝试,令患者的呼吸困难有所改善。

复工复产暂未带来疫情高峰 仍需加强防控

复工复产意味着大规模的人员回流,会不会出现

疫情高峰?

钟南山认为,因为强有力的干预措施和群防群控的意识,截至目前,并未出现病例数增长的高峰。尽管如此,在复工复产的同时,加强防控也要跟上。

钟南山说,他的团队曾预测,在春节后大规模人员回流可能会出现一个疫情高峰,在人员回流后又出现另一个高峰。但目前27日了,没看见高峰的到来。

“因为现在上下火车、飞机都要检查,大家都非常注意。一旦发现发热,马上隔离,这就把传染病自然的传播规律完全打断。”钟南山说。

关于加强复工复产后的疫情防控,钟南山有两个建议,一是加强对人员的检测,像富士康这样的人员密集企业,在员工来了一定要接受医疗双检测,一个是核酸检测,一个是IgM检测;二是所有工厂自来水龙头、厕所、下水道必须保持通畅。这样有信心能保证复工复产的安全。

近80%急性传染病来自动物 吃野生动物是陋习

钟南山表示,从过去几十年急性传染病的发生情况来看,近80%都是从动物来的。人和动物之间的关系越来越密切,特别是有的地方吃野生动物,一些动物所带的病毒就往往会传给人。

钟南山说,果子狸已明确是SARS病毒很重要的中间宿主。这一次,有些线索指向病毒的源头是蝙蝠,另一个研究发现穿山甲含有高度类似的同源性病

毒。“市场上很多野生动物都带有冠状病毒,它们本身不会发病,但吃它们,就会出大问题。”

进入21世纪后,世界已经暴发3次冠状病毒疫情,SARS、MERS、新冠病毒。“现在还不清楚,这个病毒是怎么来的?是不是之前就有的?谁是第一例?以前有没有?我不相信只是穿山甲携带,可能还有别的。”

“滥吃野生动物是人类的陋习。”钟南山认为,很有必要全面禁止野生动物交易,革除滥食野生动物陋习,切实保障人民群众生命健康安全。

这是一个人类的疾病 不是一个国家的疾病

“疫情首先出现在中国,但不一定发源在中国。”钟南山说,“我们需要与国际更紧密的合作。这是一个人类的疾病,不是一个国家的疾病。”目前,广州医科大学已经和国外大学加强合作。

在这次疫情防控中,中国的制度优势正在体现。钟南山认为,针对有些国家疫情蔓延较快的情况,钟南山认为中国的机制做法可以参考。“所有急性传染病,首先要控制上游,要做到早发现、早隔离,这是最关键的举措。其次是收治上要到定点医院,集中治疗。”

钟南山说,希望加强国际的合作交流,共同分享成功的经验,比如联防联控机制和早发现、早隔离等。他很愿意与全球及时交流掌握的防控有效方案和治疗方法,这样更加有助于控制疫情。

□ 据新华社

宅家养生记 来试试这几个“方子”

一场全民抗“疫”战,让我们深深地领会到健康的重要性。被迫天天“宅”家的你过上了曾经期盼已久的“休闲日子”,趁这个时期,合理养生,好好锻炼,提高自身抵抗力,相信不久的将来,我们必将取得战役的最终胜利。

运动方: 适量运动 保证睡眠

天气暖和了,适当的运动很有必要。但由于“防疫”特殊时期,可以用室内锻炼取代出门活动,比如八段锦,动作要平缓、柔和,贵在持之以恒。

另外,《黄帝内经》指出“人卧则血归于肝”。因此,春季养生人们要“夜卧早起”,如晚饭莫要过饱、睡前不要喝浓茶及咖啡、睡前用热水泡脚等一些养生保健措施均有利于夜晚肝血的蓄养,有利于一日肝气的生发,对应春季人体阳气生发、维护健康大有裨益。

情志方: 稳定情绪 开阔胸襟

除了运动,精神情志养生也至关重要。

首先,要保持良好的心情,珍惜从冬到春、从寒冷到温暖的大好春光,不以外物变化而影响自己的情绪,做到恬

静愉悦、心胸开阔。

其次,要学会通过与他人沟通交流、适度运动锻炼等方式,舒畅情志,避免抑郁或恼怒等不良情绪的发生。亦可尝试通过练习“六字诀”等养生功法,使抑郁、忧思、恼怒等情绪得到很好的排解。

总之,避免恼怒忧思,保证肝的舒畅条达,保持心情平和。

饮食方: 调理饮食 保护肝脾

人们要着重养护脾胃,尽量少吃辛辣食品或酸味食物,以免助长肝脏功能偏盛而影响、损伤脾胃功能。可通过食用味甘性平稍温的食物或药食两用之品,来健脾利湿。

山药、红枣、薏苡仁、扁豆、桂圆、大枣、小米、黄豆、芋头、红薯等可经常食用。少食生冷、黏腻等不易消化之物,如生冷瓜果、年糕、粽子等不宜多吃。

御寒方: 防寒保暖 预防“春寒”

雨水节气之后,天气乍暖还寒。素有风湿性关节炎、类风湿关节炎、痛风性关节炎等(中医称为“痹证”)人群肢体关节疼痛易于复发,要格外注意保暖,坚持“春捂”,不要随意减少衣物。痹证患者更应重视肩、腰、腿等关节处的保暖。

已经复工返岗的,请务必做好个人防护措施,戴口罩,随身携带消毒用品,注意防寒,保护阳气;还“宅”在家里的,请继续保持,别掉以轻心,注意调整心态、清洁饮食、适度运动。

□ 据省卫健委

如何避免频繁戴口罩引起的皮肤损伤?

长时间佩戴口罩后造成的局部皮肤、皮下组织的压力性损伤,属于一种医疗器械相关压力性损伤,主要在长时间受压的部位出现,比如鼻部、面颊、颧部或者耳廓后面。那么如何避免频繁戴口罩引起的皮肤损伤?北京协和医院皮肤科副主任、主任医师、教授刘洁对此进行了支招。

刘洁表示,针对这个问题,首先大家要注意预防,可以选择比较合适的口罩,比如宽边口罩局部压力就比较小。对于口罩样式的选择,可以选择系带式而不用耳挂式的,压力也会小一些。如果是皮肤比较敏感的人,建议在使用前一定要阅读说明书,看看这个口罩里有没有皮肤容易过敏的成份。对于儿童,要由家长帮助选择大小和形状都比较适合的口罩,减轻对局部的压迫。

其次,可以在每两到三小时以后适度变换口罩佩戴位置,减轻局部压力。如果口罩反复使用或者持续使用已经超过6小时,建议大家更换。另外,可以在经常受压的部位提前使用预防性敷料,而且要定期检查皮肤,如果已经出现问题,要及时去处理。

对于已经出现的皮肤压伤,给大家几点处理的建议。如果是轻度压痕一般不需要治疗,如果压痕比较重,或者出现了局部的皮下瘀血,可以选用一些能够改善皮肤血液循环的外用药膏,比如多磺酸粘多糖糖膏。

如果皮肤问题进一步加重,出现了红肿和破溃,可以加用外用抗生素软膏。也可以在已经损伤的局部,适度使用创可贴或者医用敷料,避免创口进一步受刺激。

如果皮肤出现了变软、发白或者起皱等皮肤浸渍情况,主要是局部潮湿引起的,可以在佩戴口罩前使用含有氧化锌或者凡士林的润肤霜,这样可以减少汗液、局部摩擦对皮肤的刺激。摘掉口罩以后,要清洁皮肤,适当地使用一些润肤剂,改善皮肤状况。

如果损伤比较严重,出现严重的感染或者过敏一定要到医院就诊,寻求专业的帮助。

□ 据省卫健委

