

海南专家解答防疫热点问题：

3至6个月内二次感染同一毒株概率极低

本报海口12月23日讯(记者马珂)新冠病毒会不会二次感染?二次感染会更严重吗?在12月23日举行的海南省新冠肺炎疫情防控新闻发布会(第八十三场)上,专家对防疫热点问题一一进行了解答。

感染新冠会怎样?怎么判断是否为阳性?

海南省人民医院呼吸与危重症医学科副主任、主任医师陈永伟介绍了新冠感染者的症状,并表示感染新冠病毒相当于患了一场感冒,这是一种自限性疾病,没有特殊治疗,病程为7天左右。

陈永伟介绍,目前流行的奥密克戎毒株传染性非常强,但致病性已非常弱,症状主要有发烧、咽干咽痛、全身酸痛、头痛、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、咳痰等。大部分病人是没有症状的,90%以上是无症状感染者或轻症(有症状,但胸部CT检查无肺炎表现)患者。重症患者主要为老年人及患有各种基础疾病、免疫力低下的人群,比例非常低。

陈永伟表示,判断是否为阳性主要是通过核酸检测,核酸检测是判断新冠病毒感染确诊的“金标准”。此外,抗原检测也是一种有效方法,可作为核酸检测的有力补充。抗原检测简单快速,在家就可以操作,可用于隔离观察人员和社区居民的自我监测,但抗原检测有一定的假阴性或假阳性率,不能作为判断阳性的确诊标准。如果有发烧、全身乏力等症状,加上抗原检测为阳性,大概率可判断为阳性,但还需要核酸检测进一步确诊。

做好个人的防护避免二次感染

“二次感染”也叫“再次感染”,是指新冠感染者彻底康复后,过一段时间后又发生了新的感染。

海南省人民医院感控部部长、感染病医学中心副主任吴彪表示,二次感染通常是有症状、有传染性的。目前从数据来看,奥密克戎毒株二次感染的风险高于德尔塔毒株和原始毒株。但从二次感染的时间来看,一般有一段时间的间隔,不会在康复以后很快再次感染;3至6个月内再次感染同一毒株的概率极低,即使再次感染,也不会出现明显症状,因此“二次感染”主要是指变异株的“突破性感染”。

吴彪表示,“突破性感染”的间隔时间越短、症状越轻,间隔时间越长、症状偏重,这和我们体内的保护性抗体免疫有直接的关系。免疫缺陷人群感染后的保护力持续时间较短,“二次感染”风险较大。医护人员、公共交通运维人员等与人接触的频率较高,因此被传染的风险也更高。“即使感染过了,新的病毒流行株出现后,还是要做好个人的防护,尤其是老年人和有基础病的人群。”吴彪说。

出生后不满3月婴儿出现发热应及时就医

海南省妇女儿童医学中心儿童感染科主任林道炯在发布会上表示,如果感染新冠病毒,无症状感染者或轻症患者可居家隔离治疗。居家治疗要做好三件事:一是生活照护;二是基础病治疗;三是健康监测。生活照护上要保障充足的睡眠,良好的休息,均衡且充足的营养、饮食;原有基础病治疗不必中断,如原有高血压病应继续服用降压药,原有糖尿病应继续使用降糖药等。

如果为重症新冠病毒感染患者,或者伴有严重基础病的患者,应及时到医院就医,若为重症患者则立即进行抢救。出生后不满3月的婴儿出现发热应到医院就诊。儿童相对于成年人,较容易出现发热性惊厥,也要及时就医。

林道炯表示,老年人是脆弱人群,是呼吸道感染性疾病重症的高危人群,保障老年人的安全,是实现“保健康、防重症”目标的一个关键性、决定性因素。老年人要接种疫苗,积极治疗基础病,做好健康监测。基础疾病不是疫苗接种的禁忌证,仅在基础病没有控制好、出现疾病急性发作时才需要暂缓接种,进入病情稳定期要及时接种疫苗。

林道炯提醒,患有基础病的孕产妇,比如有高血压、糖尿病等基础病的孕产妇要格外注意,感染新冠后需要及时就医。对于哺乳期妇女,建议接种新冠病毒疫苗,这不仅可以保护哺乳期妇女,而且接种后通过继续母乳喂养,可以把抗体等免疫成分传递给孩子,让孩子也获得一定程度的保护。

新冠患者如何用药?
出现哪些症状要及时就医?
居家治疗怎样做好防护?
感染之后如何安排饮食?

用药

海南省人民医院呼吸与危重症医学科副主任、主任医师陈永伟:

吃药并非越多越好

感染者应该如何用药?大部分患者不需要吃药,应多喝水、多休息、多睡觉,保持放松心态,一般5至7天就会好转。有部分患者症状较重,感觉不舒服,可能影响睡眠及休息,需要用缓解症状的药物。用药的目的是让自己不那么难受,而不是越多越好。

什么时候要吃退烧药?体温38.5℃以上,或体温未达38.5℃但有明显不适的患者,可吃退烧药,这类药物在使用时要按说明书用药,比如对乙酰氨基酚4至6小时吃一次,24小时不得超过4次。布洛芬6至8

小时吃一次。这两种退烧药不能同时服用,用药过多会导致肝肾损害。退烧药起效时间为一般30至60分钟,药效消失后,可能会反复发烧几次,2至3天后会恢复正常。但如果3至5天后仍高烧不退,则需要去医院就诊,检查一下有无其他问题。

退烧药不要和复方感冒药服用
不要叠加使用多种“感冒药”,不得超剂量、超频次使用药
服用“感冒药”时一定要注意核对药品说明书中的具体成分,出现哪种症状,就使用相应的药物来缓解

用药
须注意

就医

省人民医院感控部部长、感染病医学中心副主任吴彪:

不属于低风险人群且同时伴有高热等症状要及时就医

新冠患者可能出现的症状包括咽干、咽痛、咳嗽、乏力、发热等,但绝大多数的新冠患者无需就医,基本上7至10天即可转为阴性。

年龄小于80岁;无基础疾病,或者基础疾病稳定且全程接种疫苗的感染者为低风险人群。如果不属于低风险人群,又同时伴有高热等症状,那么应该前往医院接受医生进一步的评估。

出现这些症状
应及时就医

呼吸困难或气促
经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃,超过3天
原有基础疾病明显加重且不能控制
儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况。尤其3个月以下的小婴儿出现发热,无论孩子状态如何都应来医院就诊。体温过高时建议口服退烧药后再前往医院
孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状,或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况

居家防护

省疾控中心传染病防治所所长、主任医师何滨:

酒精大面积喷洒消毒不可取

感染者居家治疗期间,应做好相应的防护措施,降低居家传播病毒的风险。

在条件允许情况下,感染者应尽可能在相对独立的房间居住,使用单独卫生间。家庭应当配备体温计(感染者专用)、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品以及消毒产品、带盖的垃圾桶。

感染者尽量不与其他家庭成员接触。非单独居住者,日常生活、用餐尽量限制在隔离房间内,其他人员不进入隔离房间。

做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。若使用单独卫生间,可每天进行1次消毒。如与家庭成员共用卫生间,感染者每次用完卫生间均应消毒。

当感染者离开房间,或进入有同住人员在场的公共空间,应规范佩戴医用外科口罩,保持1米以上距离。

每天定时开窗通风,保持室内空气流通。不具备自然通风条件的,可用排气扇进行机械通风。房间每日至少上、下午各进行1次开窗通风,每次30分钟以上。中央空调应关闭回风,按照全新风模式运行。

饮食

海南省人民医院感控部部长、感染病医学中心副主任吴彪:

营养膳食增强抵抗力

科学合理的营养膳食能有效改善营养状况、增强抵抗力。

食欲不振和消化不良,吃容易消化的食物。如粥、牛奶、蒸蛋、鱼肉、蔬菜泥、婴儿米粉、软烂的面条。

喉咙疼痛,吃易吞咽的食物。如奶昔、藕粉、冰淇淋、果冻、水果、果泥、果汁等。

补充营养,吃好消化的优质蛋白质。如酸奶、肉泥、鱼肉、蒸蛋、牛奶、豆浆、蛋白粉等。蛋白质是参与合成抗体的原材料,感染期间应该至少保证50g蛋白质的摄入。

腹泻伴随呕吐,及时补充电解质,以避免脱水。不要大量喝糖水或者果汁,里面的果糖有时会导致腹泻加重。

(文字整理/本报记者 马珂)

做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。若使用单独卫生间,可每天进行1次消毒。如与家庭成员共用卫生间,感染者每次用完卫生间均应消毒。

当感染者离开房间,或进入有同住人员在场的公共空间,应规范佩戴医用外科口罩,保持1米以上距离。

每天定时开窗通风,保持室内空气流通。不具备自然通风条件的,可用排气扇进行机械通风。房间每日至少上、下午各进行1次开窗通风,每次30分钟以上。中央空调应关闭回风,按照全新风模式运行。

做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。若使用单独卫生间,可每天进行1次消毒。如与家庭成员共用卫生间,感染者每次用完卫生间均应消毒。

当感染者离开房间,或进入有同住人员在场的公共空间,应规范佩戴医用外科口罩,保持1米以上距离。

每天定时开窗通风,保持室内空气流通。不具备自然通风条件的,可用排气扇进行机械通风。房间每日至少上、下午各进行1次开窗通风,每次30分钟以上。中央空调应关闭回风,按照全新风模式