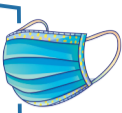


科学战“疫” 专家解疑



栏目 | 重庆市卫生健康委 重庆市科协
主办 | 重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

上班族复工不用愁 专家教你预防新冠肺炎

本报记者 沈静



本期特邀专家:刘南

重庆市科学传播专家团成员,重庆市疾控中心消毒与媒介生物控制所副所长、中共党员,主任技师,公共卫生硕士。中华预防医学会消毒分会委员会委员,重庆市预防医学会消毒与媒介生物控制专业委员会委员,重庆微生物学会理事兼医学微生物专业委员会委员,《中国消毒学杂志》编委,中华预防医学会消毒分会消毒药械与新技术学组委员,医院消毒与感控技术学组委员,消毒检测技术学组委员。主持完成的重点课题获重庆市医学科技成果一等奖1项,国家发明专利1项,以第一作者公开发表论文二十余篇,参编专业著作4部。

记者:发生新冠肺炎疫情后,你所在的消毒与媒介生物控制所以及你的专业在防治新冠肺炎中发挥了什么作用?

刘南:重庆市疾控中心消毒与媒介生物控制所的一项重要工作就是承担全市突发公共卫生事件和灾害疫情应急处置中的消杀工作,在我市历次重大传染病疫情处理、重大自然灾害的救灾防病中发挥了重要作用。传染病流行要具备三个环节:传染源、传播途径、易感人群,其中传染源排出的病原体,可在外环境中存活、在媒介物上停留,或在媒介昆虫体内繁殖,有机会

感染易感人群引起发病。消毒与媒介生物控制所的作用就在于及时杀灭传染源排出体外的病原体,或是杀灭携带病原体进行传播的媒介昆虫(如在去年重庆本地登革热疫情中及时杀灭携带并传播登革热病毒的伊蚊),从而达到切断传播途径,阻断传染病流行的作用。

记者:如今随着疫情期间消毒知识的普及,市民明白了消毒的重要性,但容易出现消毒不彻底或过度消毒的情况,请问有没有什么方法可以检测自己已经彻底消毒?怎样避免过度消毒的情况出现?

刘南:在疫情防控中消毒能切断传播途径,阻断传染病流行,消毒的作用至关重要,我们一再倡导科学消毒、精准消毒而不要过度消毒、错误消毒。在疫情期间,有明确传染源时,加强隔离病区、病例居住过的场所和转运车辆等必须随时消毒和终末消毒;无明确传染源时,针对性地做好预防性消毒,增加医院、机场、车站等人员密集场所的物体表面消毒频次,加强高频接触的门把手、电梯按钮、扶手等的清洁消毒,做好垃圾、粪便和污水的收集和无害化处理,做好手部卫生。要合理选择消毒剂的种类与使用浓度和时间,以及适当的消毒方法,既要避免过度消毒,也要防止消毒不彻底。所用消毒剂要合法有效,并严格按照产品说明书使用。为确保消毒效果,可采取必要的检测手段,对消毒范围广、持续时间长的预防性消毒和影响大的终末消毒,由具备检验检测资质的实验室相关人员进行物体表面、空气、手等的消毒效果检测与评价。

在疫情防控中出现了过度消毒的现象,如对室外环境开展大规模的消毒,雨雪天气开展室外环境消毒,对外环境进行空气消毒,直接使用消毒剂(粉)对人员全身进行喷洒消毒,对水塘、水库、人工湖等这些环境中投加消毒剂(粉),在有人条件下对室内空气使用化学消毒剂消毒等,这些措施不仅起不到切断传播途径的作用,对疫情防控没有好处,对人的健康和环境还存在很大的潜在风险,我们都应该避免。

记者:随着复工企业的增多,乘坐公共交通上下班的人数也在增加,上班族在上下班途中应怎样做好防护呢?

刘南:上班族在上下班途中一定要佩戴口罩,可合理选用一次性医用口罩。在乘坐公共交通工具时把车窗打开,尽量避免接触公共物品或部位,尽量不用手去触摸口、鼻、眼等,人与人之间尽量保持1米以上距离,减少与人面对面的接触。可随身携带小瓶的免洗手消毒剂或消毒湿巾,在接触了吊环或扶手、座椅靠背等公共部位后及时进行手消毒,或者到单位后第一时间清洗双手。

记者:上班族到办公室或回到家中后应如何消毒,两者各有什么着重点和区别?

刘南:上班族到办公室或回到家中要开窗通风、加强手卫生,在咳嗽或打喷嚏后、手脏时、在接触他人后、接触公共物品、外出回来后、准备食物前中后、戴口罩前、摘口罩后、饭前便后等都要彻底洗手。对经常接触的物体表面如门把手、桌椅台面、电脑鼠标、键盘、开关以及手机、钥匙、耳机、卡片等物体,可用有效氯250mg/L的含氯消毒剂或75%酒精进行擦拭消毒。需要注意,如果在同一办公区域人多时要随时佩戴口罩。办公室与家的不同在于,在单位可能有专人负责公共区域的清洁消毒,在家还得注意厨房、卫生间的清洁消毒,尤其是卫生洁具、水龙头等。餐具建议采用煮沸消毒或使用消毒碗柜。回到家,建议将外穿的鞋子放在通风的门外或玄关,更换干净的居家拖鞋,更换家居服,一般情况下,将外衣晾在通风处就可以了。

记者:如果家里有老人或是小孩,复工后的上班族应如何做好相应防护?

刘南:老人和小孩身体抵抗力相对较弱,尽量避免出门,勤洗手,在家注意保暖的同时开窗通风,保持室内空气流通,小孩使用的玩具注意清洁

消毒。复工后的上班族可按照第三、四问认真做好上下班途中、在单位和回到家中的防护措施,避免自己受到新型冠状病毒感染,争取自己不成为传染源、不把病毒带回家,家中的老人和小孩就安全了。

记者:孕产妇在疫情期前往医院正常产检应做好哪些防护?

刘南:如果孕产妇在疫情期前往医院正常产检,要注意自身防护,一定要戴口罩,如果有家属陪同,家属也要戴口罩,尽量避免接触公共物品或部位,在没有洗手的前提下,不用手去触摸口、鼻、眼等,人与人之间尽量保持1米以上距离,减少与人面对面的接触,离开医院回到家中尽快清洗双手。在这种特殊时期,建议孕妇听从医生的安排进行产检,如果孕妇情况正常,且无特殊问题,孕周在早孕期、中孕期,可在医生的建议下适当延长到医院的间隔时间。并听从医生的建议,比如分散孕妇、分时段就诊等,避免过多孕妇集中在一起,减少孕妇在医院等候或就诊的时间。

记者:截至3月9日,我市确诊病例连续多日零新增,市民开始对在家隔离出现疲软现象,纷纷走出家门,来到小区或者公园,请问对于这部分人,你有哪些防护建议呢?

刘南:虽然我市确诊病例连续多日零新增,但并不意味着零风险。现在疫情形势依然严峻复杂,国外疫情正在加速蔓延,不排除有从境外输入病例的可能。且目前开始有序开展复工复产,防疫形势面临考验。防控仍处于关键期,市民千万不要有麻痹思想、侥幸心理,要继续做好戴口罩、勤洗手、勤通风等防护措施,尽量少出门、少聚集。遇上天气晴朗,可以去小区或者公园等通风良好的地方散散步,如果不是独自一人,建议佩戴一次性医用口罩,回到家中尽快洗手。我们每一个人一定要坚持到最后,不要让之前的努力功亏一篑,坚决打赢这场新冠肺炎疫情防控的全民战、阻击战!

新冠肺炎患者治愈后绝大多数不会有后遗症

徐媛 严丽 谭恋恋

随着全国新冠肺炎出院患者增多,部分地区出院病例出现了复检核酸阳性的情况,大家也开始越来越关注这个病是否会对身体有远期影响。有网传“新冠肺炎患者治愈后肺部会被病毒啃噬,肺功能不可恢复”,3月3日,中南大学湘雅医院感染病科一线专家对此进行了解答。

中南大学湘雅医院老年医学科、国家老年疾病临床医学研究中心(湘雅)副主任医师何白梅表示,由于肺修复能力强,新冠肺炎患者治愈后绝大多数不会有后遗症。

何白梅介绍,肺部的主要功能就是换气,在肺部出现比较严重的问题时,患者会感觉呼吸困难。肺是一个内脏器官,要了解肺部病变的性质和位置,较常用的办法是拍肺部CT。通过CT扫描的三维重建,医生可以更好地评估病变情况,制定更准确的治疗方案。从目前已公布的新冠肺炎逝者遗体解剖报告来看,危重症死亡病例明显有肺损伤。按照第六版诊疗方案的出院标准,出院患者肺部CT应有明显吸收好转;同时建议患者出院后第2周、第4周到院随访、复诊。

“危重症患者的问题不是‘肺啃噬’。”何白梅介绍,根据中国疾控中心对7万多名新冠肺炎患者的病例统计,81%的患者都属于轻/中症,重症大约占了14%,而只有5%的患者是危重症。危重症患者双肺弥漫性实变,并不是病毒对肺部的直接攻击,而是自身免疫系统的过度反应。在病毒的刺激下,免疫系统火力全开,引起细胞因子风暴,导致全身脏器受损。

经过系统的治疗后,患者肺功能可以逐渐恢复。根据中华医学会放射学分会的观测情况,绝大多数新冠肺

炎患者经过治疗,病灶范围缩小,密度逐渐减低,病灶数量减少,磨玻璃阴影可完全吸收。根据之前SARS的跟踪研究,实变影可以转归为磨玻璃阴影或消失,也有一些磨玻璃阴影可持续存在。

新冠肺炎患者出院后,需进行康复治疗,包括尽快恢复体力和肺功能。尤其重症新冠肺炎患者治愈后,若遗留部分肺纤维化,肺功能未完全恢复,即存在呼吸困难、运动耐力减退、活动受限等,都是需要康复治疗的适应证。