

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

加强疫情科学普及 提高疫病科学认知

本报记者 邓熙越



本期特邀专家:王豫林

重庆市科学传播专家团成员,重庆市新冠肺炎医疗防控咨询专家组成员,中华医学会公共卫生分会常务委员,中国微生物学会理事。先后担任原卫生部“环境与健康专家委员会”委员、“实验室生物安全专家委员会”委员,第一、二届重庆市政府“应急专家组”副组长,重庆市突发事件卫生应急专家咨询委员会主任委员,重庆市“十一五”重大科技专项首席专家等。曾荣获国家科学技术进步二等奖1项,中华预防医学科技二等奖、三等奖各1项,重庆市医学科技奖11项。

记者:从科普的角度来说,您认为有哪些疾控知识是大家一定要掌握的?

王豫林:我们常说的“疾控”全称叫疾病预防控制,有三层意思:一是疾病,包括传染病、慢性非传染病(如高血压、糖尿病、肿瘤等)、地方病、寄生虫病等等。在传染病里,根据传播途径又分为:肠道传染病、呼吸道传染病、虫媒传染病等;二是预

防,就是采取一些防范措施,防止受到疾病的伤害。比如打疫苗预防各种传染病,喝开水、吃卫生的食品,主要是预防肠道传染病;出门戴口罩,主要是预防呼吸道疾病。三是控制,这是生了病以后的补救措施,对个人来讲,就是不要让疾病加重,所以要及早治疗。对人群来讲就要防止疾病蔓延。因此,我们要开展主动防疫,统一行动,科学施策,早发现、早隔离、早报告,把疫情控制在最小范围,把疫情对人民群众的生命健康影响减到最低。显而易见,预防疾病相对于控制疾病来讲,花费小,效果好。所以,要强调“预防为主”,这是我国的卫生工作方针。

记者:大家都很关心最近新闻报道的治愈患者复发案例,请问这种治愈成功后出院的患者是否还有复发成传染源的可能?复发的患者传染力度增强了还是减弱了?

王豫林:第一,这个病是新发传染病,所谓“新发”是以前未曾遇到过的传染病;第二,既然是新发的,那么以前没有人得过这个病,大家都没有免疫力,用专业的话说,我们都属于“易感人群”;第三,对这个病的认知,是随着疫情的发展逐步深入的。截止到现在,抗击新冠病毒疫情进行了三个月左右时间,但是我们对新冠病毒的生物学特征、传播能力、致病力、防控措施、治疗手段等研究不断深入,取得了重大进展和突破。从现在的疫情防控形势看,大家都能感受到,没有疫情初期那种紧张了。

关于患者PCR核酸检测转为阳性的问题,提示该患者体内可能有新冠病毒复制,有成为传染源的可能。当人感染新冠病毒的时候,体内就像一个战场,如果人体抵抗力强于病毒,那么,病毒就会被消灭,不会发

病。另一种情形是,人的抵抗力弱于病毒,病毒在体内大量复制,干扰、破坏人的正常生理,结局就是发病,成为病人。还有一种情形,人体免疫力与病毒实力相当,谁也打不过谁,处于相持状态,就可能变成无症状感染者,我们称为“带毒状态”,这类人具有潜在危险性,可能导致疫情传播,但是由于没有症状,向体外排毒的量相对于病人要少。但可能导致的传播蔓延不容小觑。

关于复发患者传染力度是增强还是减弱的问题,目前未见定论。但有一点要明确,就是病人出院后还要继续隔离康复一个最长潜伏期(14天)。这是基于三个方面的考虑:一是有利于初愈患者的体能恢复;二是防止因病后抵抗力虚弱,而受到其他致病病原的感染;三是防止转阳后可能导致的新的传播。目前,未见患者治愈后再传播他人的报道。

记者:最近有新闻报道在宠物身

上检测核酸阳性,这种现象是否存在动物传染动物、动物传染人?

王豫林:如果在宠物身上检测核酸阳性,那么这只宠物一定接触过患者,或者到患者居住过、工作过、逗留过的地方,不然宠物的新冠病毒核酸从哪里来?还有另一种可能,就是核酸检测出现了假阳性。目前,大家的共识是新冠病毒是因为有人非法售卖野生动物(蝙蝠),导致了这次疫情。但应该有一个中间宿主,全世界都在找,目前没有最后定论。还有,在宠物身上检测到核酸,不等于在宠物身上发现了活的病毒。因此,目前宠物传播新冠病毒的证据不足,需要进一步研究。

家里养有宠物的市民需要注意安全、文明饲养。所谓安全,就是要给宠物注射疫苗,特别要注射狂犬疫苗,狂犬病可用疫苗预防,但无药可治。文明,就是外出遛狗的时候,宠物主人要把宠物的排泄物清理干净,养成良好的习惯。



3月15日,重庆市公共卫生医疗救治中心医护人员同治愈患者挥手道别。

新华社记者 王全超 摄

疫情期间胸闷、心慌怎么办?

董志雯



疫情期间,是不是有时会出现胸闷、心慌?除了考虑心脏疾病外,还应考虑心理应激的身体反应。如果你是一个不善于表达情绪的人,那这种身体反应会更严重。嘴上不说,身体很诚实,会用“不舒服”帮你

说出来。那怎样才能分辨到底是器质性疾病,还是心理因素造成的功能性失调呢?

近日,在举行的上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上,上海中医药大学附属曙光医院主任医师崔松介提醒市民:下面五种情况,你符合得越多,越提示心脏功能性失调:当你发生胸闷心慌时,自测脉搏还是很整齐;往往在安静休息时发生,运动、劳累反而不发;同时伴有手麻、手抖、脸红、口干、出汗等症状;还会出现多种全身不适,比如头晕乏力、胃口不好、尿频尿急等;经常失眠、多梦。当然,最后的结论需要到医院检查后确认。

崔医生还给市民提供五个小技巧,来帮助大家一起渡过难关。

第一是一杯热饮。当你心慌时,喝一点热的,可以压压惊。热饮会缓解焦虑,给自己安心的感觉。

第二是两手穴位。我们可以在左右手腕横纹上两寸的地方找到一个穴位——内关穴,平时早、中、晚各按摩一次,可以起到宁心安神的作用。

第三是三心二意。我们在做每一件事情时需要专注,但是一天不要只做一件事,要给自己设定几件事情,这样有利于我们转移注意力。

第四是四肢发达。四肢发达在这里不要想作一句贬义的话,而是说当四肢处于运动状态时,头脑里的焦虑就会减轻。说到运动,最好能够“一张一弛”,运动和放松交替进行。比如最简单的,我们可以通过手的反复捏紧和松弛,即握拳和放松,让全身放松下来。

第五是捂个好觉。温暖的被窝可以给我们一些安全感,充足的睡眠可以让我们的心理承受能力提高。如果你能连着睡五个好觉,相信很多不适都会消失。