

如何防治新冠？国家卫健委邀请权威专家来作答

编者按：新冠重症率增加了吗？脆弱人群如何防治？哪些情况易成重症？老年人感染后如何护理？如何看待“白肺”现象？感染新冠病毒后，怎样安全科学用药？疫苗接种是否依然有效？治疗新冠有“特效药”吗？针对人民群众普遍关心的一些关于防疫的热点问题，近日，国家卫健委邀请相关领域的权威专家作出解答。本报今转发新华社的相关系列报道。

重症率增加了吗？春节返乡怎么做好防护？

新冠肺炎重症率增加了吗？肺炎与疫苗接种是否有关？脆弱人群如何防治？近日，国家卫健委邀请权威专家、国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏就这些问题作出回应。

张文宏认为，本轮疫情目前正处于感染高峰期，即便奥密克戎的重症率与先前的德尔塔相比有所下降，但再低的重症发生率，结合我国庞大的人口基数，重症病人数量都会成倍上升，“每年我国季节性流感造成的肺炎也会有季节性的高峰，肺炎的疾病负担也很重，最近肺炎及重症病例数量的增多，主要是因为短时间内感染的病例增加，但重症概率总体仍然很低。”

——部分新冠感染者肺部CT呈现“白肺”现象，这与感染新冠病毒原始株或德尔塔毒株有关吗？

对此，张文宏表示，目前在上海流行的毒株仍是奥密克戎毒株，并没有监测到新冠原始毒株与德尔塔变异株出现。而所谓的“白肺”是重症肺炎的影像表现，即重症肺炎的患者拍摄CT和胸片时，肺部会因透光度下降而呈现白色，只是反映肺炎的严重性，“无论什么病原体，只要引起重症肺炎，都有可能出现‘白肺’”。

——有网友认为接种疫苗会导致不

良反应，出现“白肺”增多，这是根据吗？张文宏说，针对该问题已专门做过对照研究，结果显而易见：根据2022年上半年上海的数据，打过疫苗之后，整体的重症比例可以降低近80%，“所以我们认为，疫苗对减少‘白肺’的发生是有作用的”。

——一旦出现“白肺”，临床如何治疗？

张文宏表示，出现“白肺”的救治与其他病毒性肺炎类似，首先要做的就是给予呼吸支持，尤其是对于呼吸衰竭的病人，要给予机械通气支持，维持体内的供氧。在这个基础上，还会采取抗凝治疗、抗炎症治疗、抗病毒治疗、营养支持与合并感染的控制也非常重要的，“要让病人能够撑过关键的重症期，顺利进入恢复阶段”。

张文宏特别强调，发生重症肺炎后的救治成功率要比普通型肺炎以及轻症的成功率低，因此要特别重视救治的“黄金72小时”，即脆弱人群感染新冠、出现症状后的72小时内要密切监测，就近在社区医疗中心或者附近的医院进行氧疗、对症与营养支持治疗、抗病毒治疗等。如果出现重症倾向要及时采用糖皮质激素等抗炎症治疗，尽量阻止疾病的加重，并及时到医院做进一步检查。若是发现有“白肺”等重症表现，则需要在24小时内开展最优的救治。

——临近春节，各地即将迎来大规模的人口流动，面对可能到来的重症高峰，如何保护脆弱人群？

张文宏表示，一方面要对脆弱人群进行持续性的监测，一旦发现问题，及时阻止肺炎的发生和加重；另一方面要加紧扩充医疗资源，保障脆弱人群能够得到及时救治。

“当前，‘小地方’的疫情传播不像大城市这么迅猛，但是传播的持续时间比较长。随着春节人员的返流，可能会在当地引起一波输入性高峰，此时需要分级分类对待：一部分是目前感染率已经比较高的地区，所受的影响相对较小；但如果是原来感染率非常低的地区，受到的影响就会较大。对于感染率还不高的地区，要尽量减少大规模的人群聚集。”张文宏说。

最后，张文宏建议，要做好科普宣传，鼓励人们在返乡过程中做好个人防护，为“压峰”作出个人努力，从而减少“重症高峰”带来的救治压力。“已经感染过的人群回乡，可能不会造成太大影响。如果是没有感染过的，要做好防护，尽量避免自身感染引起亲友的新发感染，加剧当地的疫情高峰。因此，大家旅途中要戴口罩，最好是N95口罩；如果家中老人还没有感染过，我们去探望时也要严格戴口罩。”

疫苗接种是否依然有效？

新冠病毒引发肺炎如何治疗？疫苗接种是否依然有效？针对人民群众普遍关心的问题，近日，国家卫健委邀请中国工程院院士、传染病学专家李兰娟作出回应。

专家认为，总体上看，我国目前感染者还是以轻症和无症状病例为主，轻症病例肺部影像正常，临水上发热、乏力、全身酸痛、咽痛、咳嗽等呼吸道症状为主，部分患者伴有腹泻等消化道症状。大部分人3至5天内体温逐渐恢复正常，只有极少数患者持续高热不退，症状比较明显，发展成肺炎甚至“白肺”。

“一般肺部影像中白色的区域面积达到70%至80%，我们临上才称之为‘白肺’。出现‘白肺’的患者多为重症患者，奥密克戎感染所致的‘白肺’占比很低。”李兰娟表示，目前，对重症、危重症提倡用“四抗二平衡”治疗，即抗病毒、抗体克、抗低氧血症、抗继发感染，注意维持水电解质平衡和微生态平衡。

李兰娟强调，目前很多网上的传言需要澄清。比如新冠疫苗无效，这是错误的。虽然疫苗接种后仍有被感染的几率，但已经有大量的临床证据说明新冠疫苗可显著降低感染后的重症率、病

死率，疫苗是我们战胜疫情非常重要的武器。还有人认为，针对新冠已经不需要采取防控措施，这也是错误的。作为乙类传染病，我们既要避免自己被感染，也要防止传给别人，在疫情流行期间，还是需要做到佩戴口罩、保持社交距离、勤洗手等基本措施。

“一旦被新冠病毒感染，要早期及时进行抗病毒治疗，以减少向重症发展。如果持续高热、呼吸急促，要及时就医。家中最好自备血氧监测仪，监测数值低于93的，哪怕症状不明显，也要及时就医检查。”李兰娟说。

治疗新冠有“特效药”吗？

近期，一些用于治疗新冠病毒感染的抗病毒药物被冠以“特效药”之名，引发不少网民的关注和抢购。这些抗病毒药物是否有必要囤？又该如何科学合理使用？国家卫生健康委组织首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖和北京大学第一医院感染科主任王贵强作出回应。

“首先要明确，目前没有针对新冠病毒的特效药。一些抗病毒药物能够抑制、干扰新冠病毒复制，但是这些药物需要在感染早期使用，并且要在医生指导下规范使用。”童朝晖说。

童朝晖介绍，抗病毒药物在发病5天内特别是48小时内使用效果更好。在病毒刚进入人体还没有大量复制时，抗病毒药物能够减轻病毒的载量，减少病毒对人体免疫系统的攻击，再通过自身的抵抗力减少病情向重症、危重症发展。如果发病时间过长，病情已经进展

到重症、危重症，抗病毒药物是无效的。“同时，这些抗病毒药物是有条件推荐特定人群使用的，对于轻型、普通型有向重型、危重型发展的高危人群，如高龄有基础疾病的人群，可以有效降低重症率，但在青壮年等没有高危因素的人群身上使用是没有用的。”童朝晖说。

专家提醒，抗病毒药物使用时存在很多注意事项，可能出现不良反应，还可能出现与其他药物的相互作用，一定要在医生的指导下规范使用，不建议公私混用或自行在家使用。

“比如有些病人肝肾功能严重损害，就可能需要调整抗病毒药物的用药剂量甚至不能使用这些药物；如果正在用一些他汀类药物，就不能同时使用奈玛特韦这类药物。病人如果在家盲目用药，存在安全风险。”王贵强说。

王贵强说，新冠病毒感染强调综合治疗、早期干预。对重症高风险的人群，尤其是卧床的有基础病的高龄老

人，建议进行早期的密切监测和随访。“出现呼吸困难、喘憋或血氧饱和度低等症状时，要及时到医院或社区卫生服务机构看病。早期治疗包括抗病毒药物和氧疗两个手段，现在北京、上海等城市已在社区层面开展氧疗服务。”

童朝晖还提醒，医务人员和专业人员一定要加强抗病毒新药的用药培训，充分了解其作用机制、适应症、不良反应以及和其他药物的相互作用等，降低药物临床使用风险。

近日，第九版诊疗方案里推荐的另一种治疗药物——静脉用丙种球蛋白，也引发不少网友求购。对此，王贵强介绍，静脉用丙种球蛋白能够减少炎症反应，但只建议在治疗重症病人时使用，“基本都是进入ICU的病人才需要使用，而且要在出现炎症因子风暴等特定情况下使用才有效果。不适合在家里使用，也没有预防新冠感染的作用，不建议在家里储备。”

感染后怎样科学用药？

当前，我国疫情防控面临新形势新任务，工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后，怎样安全科学用药？转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解？康复期如何恢复体力？围绕社会热点关切，国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。

感染后怎样安全科学用药？

近期随着阳性病例的增多，一些人在治疗新冠病毒感染过程中，因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍，解热镇痛类药物，比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚，它们是对症治疗的药物。一般来讲，患者用1至2天就能退热，加上患者身体疼痛控制住后，就可以停药了，不需要长期服用。

一般而言，选择一种解热镇痛药就可以，很多解热镇痛药含有的成分相同或类似，如果选择多种解热镇痛药联用，可能会导致药物过量。同时，患者在使用前一定要认真阅读说明书，包括药物的用法用量及注意事项。

“从用药安全角度来说，药物的给药途径有多种，包括口服给药、注射给药等，口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说，对于一些轻型患者，选择口服药物可以很好缓解症状。

张波介绍，通常讲的抗生素一般指抗菌药物，这是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病

毒性感染，抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的，也就是说抗菌药物不能预防和治疗病毒感染。

在临床中，有些患者合并一些细菌感染，或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染，在这种情况下，可以合理选择抗生素和抗菌药物，但要经过血常规检查等严格评估，再选择抗菌药物。

康复期如何恢复体力？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，新冠病毒感染者进入康复期或者康复末期，要保持平和心态，饮食清淡、易消化的为主，同时，注意休息，保证充足睡眠，不要做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示，新冠病毒感染恢复过程需要一些时间，要循序渐进过渡，保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用，具体有以下几点：

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入，先从易消化的粥、面条等细粮开始，再过渡到软一点的米饭、馒头等，等胃肠功能恢复好了，再开始增加粗粮。

二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。

三是补充一些微量营养素，特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等，最好做到“餐餐有蔬菜，每天有水果”。

“同时也要做到‘吃动平衡’，不要大吃大喝，不要猛烈运动，要循序渐进，从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

针对一些咳嗽导致的不适，边永君

建议，可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上，适当配合一些饮食疗法，比如食用梨汤、百合、藕等。

转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解？

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽。对此，中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示，相当一部分人的病机是多种多样的，不光是偏于寒凉，有的会出现湿热，也有的会出现痰湿甚至燥热的表现，要根据每个人的具体情况进行处理。

边永君解释，人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤，即气道黏膜上皮受损之后，黏膜下的神经暴露出来就很容

易对外界刺激出现敏感，比如说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。

“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看，总的恢复时间大概需要2至4周，有一个自然的恢复过程。”边永君建议，尽可在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累，也要避免过于安逸或者少活动，适当的运动对康复是有好处的。同时，尽量不要吃生冷食物，外出时要注意保暖。

针对一些咳嗽导致的不适，边永君

老年人感染后如何护理？

哪些情况易成重症？老年人感染后如何护理？如何看待“白肺”现象？近日，国家卫健委组织广州医科大学附属第一医院、广州呼吸健康研究院重症医学科主任医师黎毅敏和四川大学华西天府医院院长康焰就这些防疫热点问题做了解答。

哪些情况易成重症？

黎毅敏表示，从临床看，年龄超过65岁，有基础病如高血压等心脏血管疾病、肿瘤、慢性肝病、肾脏疾病、慢性肺部疾病、免疫功能缺陷等的患者更容易进展为重症。感染后应密切关注基础病本身

的治疗，严格遵从医嘱，不要擅自停药。

黎毅敏表示，在上述疾病中，他体会比较深的是慢性阻塞性肺疾病。它的常见诱发因素包括各种病原体引起的感染，尤其是细菌和病毒感染多见。另外，冬天寒冷的气候也容易诱发该病。

黎毅敏表示，如果老人测出了新冠病毒阳性后，要特别注意自己的一些症状，比如活动时有没有气喘，有条件的可以测一下血氧饱和度，这是比较可靠的一个指标。“一些患者的血氧饱和度已经受影响了，但是并不表现出临床症状，属于‘沉默性低氧血症’，在活动时感觉气喘或者呼吸频率比较快。如果慢性阻塞性肺疾病患者感染了新冠病毒，要特别关注。

黎毅敏表示，如果老人感染新冠病毒后，要特别注意自己的一些症状，比如活动时有没有气喘，有条件的可以测一下血氧饱和度，这是比较可靠的一个指标。“一些患者的血氧饱和度已经受影响了，但是并不表现出临床症状，属于‘沉默性低氧血症’，在活动时感觉气喘或者呼吸频率比较快。如果慢性阻塞性肺疾病患者感染了新冠病毒，要特别关注。

黎毅敏表示，老人感染新冠病毒后，尤其要注意保证充足的营养供应，另外注意适当增加饮水或者液体补充。有不少老年患者最后发展成重症，就是因为感染后头几天营养没有跟上，免疫力低下，这些都需要及时关注，有效避免。

如何看待“白肺”现象？

近期，部分新冠病毒感染者在诊疗过程中发现了肺炎，甚至肺部CT呈现“白肺”的现象。有部分网友认为，“白肺”跟感染新冠病毒原始毒株或者德尔塔毒株有关，以及与接种新冠疫苗有关。对此康焰表示，这种观点是不正确的。

康焰表示，“白肺”并非一个专业的医学术语，通俗而言，就是肺部有炎症和渗出液，这些渗出液在CT或者X光照射时会吸收更多光线，射线穿不透，在片子上看就是一些白色的高密度影像。

“从成因看，细菌感染、真菌感染、病毒感染，或者患者有严重的心功能障碍、心衰、肺水肿等，都可能导致这种‘白肺’，因此认为‘白肺’必然是由新冠病毒感染导致的，甚至认为是德尔塔毒株、原始毒株感染后导致的，都是没有依据的。”

康焰表示，目前在全国和全球都是奥密克戎毒株占据主导，我国多地的疾控中心追踪也未发现德尔塔毒株在流行。此外，疫苗并没有致病性，它起的作用是帮助机体识别新冠病毒的攻击，不可能导致肺部病变，更不可能导致出现“白肺”。

“如果炎症累及的范围比较大，出现了‘白肺’，再结合血氧饱和度异常等指标，可能是重症预警信号，这时就要特别加以留意。”康焰说。

新冠病毒是否攻击人体生殖系统？

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽，也有网民反映，感染后出现月经紊乱、子宫异常出血等情况。转阴后仍然咳嗽的原因是什么，该如何缓解？

新冠病毒是否攻击人体生殖系统？国家卫生健康委组织权威专家作出回应。

“近期，大多数感染者表现为发热、咽痛、咳嗽等急性上呼吸道感染症状，很多人转阴后咳嗽仍会迁延较长时间。我们一般认为，超过三周以上的就是亚急性咳嗽，其中，最常见的是感染后咳嗽。”中日友好医院呼吸与危重症医学科主任杨汀、北京协和医院呼吸与危重症医学科副主任徐凯峰教授、中日友好医院呼吸与危重症医学科主任医师苏楠回答了公众关心的这些热点问题。

问：为何感染新冠病毒后会出现咳嗽咳痰的症状？

答：不单是新冠病毒，许多呼吸道病毒感染都会出现咳嗽咳痰的情况，这被称为感染后咳嗽或者感染后咳嗽，其次为慢性咳嗽的前期阶段，也有少部分人是迁延性感染性咳嗽。

新冠病毒感染后咳嗽也是亚急性咳嗽的一种。新冠病毒感染之后，轻症患者留下的咳嗽少量痰可以持续3周至8周。

感染后咳嗽多表现为刺激性干咳或咳少量白色黏液痰，检查胸部X线片无异常，肺功能也正常。感染后咳嗽通常具有自限性，对症止咳治疗即可。

问：感染新冠病毒后的咳嗽如何治疗？是否需要使用抗生素？

答：轻微的咳嗽症状无需治疗。咳嗽症状影响生活时，建议就诊，可使用缓解咳嗽症状的药物，也可考虑含有皮质激素的吸入剂治疗。如果既往有哮喘或咳嗽变异性哮喘病史，可按照哮喘使用含有激素和支气管扩张剂的复合制剂吸

入治疗，或是增加平日的吸入激素剂量，待咳嗽控制后恢复至原有剂量。如果药物治疗效果不佳，需要到医院进一步评估咳嗽的原因，调整治疗方案。

新冠病毒感染属于病毒感染，无需使用抗生素。但在某些情况下，如老年患者尤其是合并新冠病毒感染的老年患者，或咳嗽增加或颜色变深，合并细菌感染的风险增加，可以考虑使用抗生素。

问：反复咳嗽的患者有哪些注意事项？

答：吸烟患者必须戒烟。高血压患者需要检查使用的降压药中是否有药名含有“普利”的药，这是一种血管紧张素转化酶抑制剂，可能导致咳嗽症状加重。

既往有呼吸疾病的患者，如哮喘、慢阻肺和肺纤维化等，需要向医生了解治疗方案是否需要调整。有心肺疾病的患者需要自备指氧仪，动态了解血氧饱和度的变化。

原始毒株回来了吗？高危人群咋预防？

近期有网民反映，随着新冠病毒感染者增多，重症患者也在增加。原始毒株回来了吗？出现“白肺”没有后遗症？高危人群该如何预防？国家卫健委组织哈尔滨医科大学附属第一医院院长于凯江、西安交通大学第一附属医院感染科主任英利、中国医科大学附属第一医院重症医学科主任马晓春回应公众关注的热点问题。

问：有网民表示，新冠病毒感染者越来越多，很多人因为救治不及时，拖成了肺炎。怎么认识这个问题？

于凯江：国家在及时出台优化措施时，同步进行了相关部署。落实分级诊疗工作，充分发挥城乡三级医疗卫生服务网络的积极作用，对其实职和定位进行了明确。特别是三级医院要重点收治高龄、患有基础疾病等高风险人群，扩充发热门诊和急诊，扩容重症资源，尤其是重症床位、医疗力量，重点满足急危重症患者的诊疗需求。

目前个别患者出现就医晚的情况，为避免这一问题，建议出现感染症状要做好居家健康监测，如果出现连续三天以上高热、呼吸困难等转重的情况