

# 无症状感染者为何没纳入确诊病例?



3月20日下午,网传武汉韩家墩街综合社区关于“昨晚丽水康城小区又有新增病例”的“重要通知”。对此,武汉有关方面做了回应:“经查,小区居民张某某为无症状感染者,根据国家卫健委办公厅关于印发新型冠状病毒肺炎防控方案(第六版)的通知”,非确诊病例。”那么,什么是“无症状感染者”,无症状感染者带来的威胁有多大呢,记者就相关问题采访了有关专家。

**什么是无症状感染者?**  
根据《新型冠状病毒肺炎防控方案

(第六版)》中定义,新冠病毒的“无症状感染者”指的是:无临床症状,呼吸道等标本新冠病毒病原学或血清特异性IgM抗体检测阳性者。1月28日发布的《新型冠状病毒肺炎病例监测方案(第三版)》中,就将“无症状感染者”与疑似病例、确诊病例、轻症病例进行了区分,如果新冠病毒核酸检查呈阳性,但没有症状,不纳入每天发布的确诊病例中。

目前已确认“感染”却无症状者可分为两类,一类是尚在潜伏期,潜伏期

一过就会有症状,另一类则自始至终无症状。

**无症状感染者为何不纳入确诊病例?**

根据《新型冠状病毒肺炎防控方案(第六版)》中定义,疑似及确诊病例,需具备临床表现。无症状感染者因无临床表现,需要集中隔离14天并做进一步的检测来进行判断。如果无症状感染者在隔离期间出现了症状,则将其作为确诊病例报告并公布。

**核酸检测阳性是否等于具有传染性?**

“无症状感染者”与“复阳”患者的核酸检测结果均可呈阳性,是否意味着二类人群都具有传染性?记者就此问题采访北大基因了解到,核酸检测阳性指的是该次检测在取样部位处发现了病毒的核酸。但是核酸来自“活病毒”还是“死病毒”,需要对病毒进行培养才能确定。

核酸检测阳性不能判断病毒的浓度和活性,更不能判断是否具有传染性。目前的“复阳”患者因其愈后短期内体内含有抗体,病毒无法在其体内繁殖,因此基本不具有传染性,不适合纳入无症状感染者范畴。

**怎么发现“无症状感染者”,如何处置?**

根据《新型冠状病毒肺炎防控方案(第六版)》中描述,目前主要通过密切

接触者筛查、聚集性疫情调查和传染源追踪调查等途径发现。

目前对于无症状感染者的处置是发现即隔离并且于2个小时内进行网络直报,在隔离期间继续进行核酸检测以及进一步观察其是否出现症状,也可以对其使用一些抗病毒药物进行干预。原则上连续两次标本核酸检测阴性后方可解除隔离。

**如何判断自己是不是“无症状感染者”**

如今检查是否为无症状感染者唯一的确诊方式就是核酸检测,但是大部分地区核酸检测盒的数量都是有限的,为了避免医疗资源浪费,可以进行自我诊断。

如果无疫区旅行史,而且没有家庭聚集性发病,没有与确诊或疑似病例接触史,不需要过度担心。但如果有相关流行病学史,就算自身并无症状也要及时上报,并且做好相关隔离工作。

**外来输入人员是否存在无症状感染者,如何应对?**

外来输入病例无症状感染者应该有一部分,安检易被忽视,最好的方法就是外来入境人员均单独隔离观察14天。在境外归国人员隔离期间,对疫区来的人员进行核酸检测或基因测序,以此来确定是否存在无症状感染者。(人民网)

## 养肝养颜!春天饮食“三多三少”



**多吃甜。**中医认为,脾胃是后天之本,是人体气血化生之源,脾胃之气健旺,人可延年益寿。而甜味的食物入脾,能补益脾气,故可多吃一点,如大枣、山药等。

**多喝水。**春季养生重在养肝,平时多喝水可增加血液循环,有利于养肝,可降低病毒对肝的损害。此外,补水还有利于腺体分泌,尤其是胆汁等消化液的分泌。而适量饮茶,可提神解困。若春季饮香气浓郁的花茶,有助于散发冬积在体内的寒邪,促进人体阳气升发,疏散瘀滞。

**多吃蔬菜。**春季人们常发口腔溃疡、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等,因此要多吃点新鲜蔬菜,以便营养均衡,身体健康。

**少吃酸。**春为肝气当令,根据中医五行理论,肝属木,脾属土,木土相克,即肝旺可伤及脾,影响脾的消化吸收功能。中医又认为,五味入五脏,如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等,因此若多吃酸味食物,会使本来就偏亢的肝气更旺,这样就能伤害脾胃之气。

**少吃油腻刺激食物。**春季饮食宜清温平淡,应少吃肥肉等脂肪食物,因为油腻的食物食后容易产生饱腹感,人体也会产生疲劳现象。胃寒的人可以经常吃点姜,以驱寒暖胃。有哮喘的人,可服点生姜蜂蜜水,以润燥镇喘;有慢性气管炎的人,应禁食或少食辛辣食物。其他人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物,以免助火伤身。

**少吃寒凉食物。**寒凉的食物不宜在春季食用(特殊病人除外),特别是生冷的东西如冰淇淋等,否则,会将寒气聚集在体内,导致夏季脾虚,带来一系列不适。(中国网)

# 心梗患者如何做好二级预防护理?

受新冠肺炎疫情的影响,很多人过上了“大门不出,二门不迈”的宅家生活,殊不知运动量的缺乏、油腻的饮食、无节制的吸烟喝酒都会让心肌梗死的发生概率大大升高。此时,很多慢性疾病患者为了避免交叉感染,即使生病也不敢去医院就医。疫情之下,如何预防心梗的发生呢?心梗患者如何居家护理?

平时所说的心肌梗死,大部分是动脉粥样硬化加重,斑块破裂后形成血栓,血栓堵塞血管,引起血流消失,导致心绞痛持续发生,引起心肌坏死。我们熟知的“三高”人群,即高血压、高血脂、高血糖患者,是急性心梗的高危人群。

疫情期间,对于普通人群而言,预防心肌梗死的发生,主要在于将致病危险因素控制在合理范围,比如血压、血脂、血糖要达标。另外,保持良好的生

活方式,比如健康的饮食、适当的锻炼、充足的睡眠、平衡的心态,还要戒烟限酒等。

对于心肌梗死患者来说,做好二级预防尤为重要。二级预防是指冠心病和心肌梗死患者,为了防止再次发生心血管事件而采取的预防措施,包括药物方面和非药物方面。

首先,心梗患者要按医嘱服药,不能私自停药或者减量。比如做过支架的患者不要随意停用抗血小板药物,否则容易发生支架内血栓形成;他汀类药物对动脉粥样硬化的稳定性有效;血管紧张素转化酶抑制剂能改善心功能,防止心脏重塑和变形;如果患者没有禁忌,建议长期服用β受体阻滞剂,这样能改善心功能,降低心梗复发率。如果需要调整用药,应咨询医生,因为个体化治疗非常重要。

其次,对危险因素的控制。血压、血脂、血糖是影响心肌梗死患者预后非常重要的因素,如果控制不好,疾病可能会卷土重来。比如相对年轻的糖尿病患者,病史比较短,建议糖化血红蛋白控制在7%以内;如果是老年糖尿病患者,病史比较长,又担心出现低血糖,可以把指标放宽,控制在8%以内。

再次,心梗患者要遵循低热量、低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖饮食原则。胆固醇和动脉粥样硬化密切相关,胆固醇越高,越容易形成斑块。如果患有高血压,要低盐饮食。对于心梗患者来讲,不管是否患有糖尿病,都要低糖饮食。研究显示,大约2/3甚至更多的心梗患者会发生糖代谢异常,出现糖尿病或糖耐量异常的可能性比较高。

特别强调,切记暴饮暴食,尤其是大量、高脂饱餐,要控制饮食速度和量。



另外,疫情期间不易外出,很多人会选择小区户外运动,而此时正处于冬春交替时节,气温变化比较大,所以不建议6:00-12:00外出活动,因为此时交感神经较兴奋,天气比较凉,也是发生心血管事件最常见的时段。可以选择下午比较温暖的时候外出做有氧运动,比如走路,可以5分钟热身,然后走20分钟,建议一周运动5次。(人民网)

# 肿瘤患者在抗“疫”期间怎么做?

在抗击新冠肺炎疫情时期,众多肿瘤患者不但为疫情揪心,同时对自身病情也忧心忡忡。这段特殊时期在家的肿瘤患者,该怎么做呢?北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科主任医师许亚梅解答疑惑并支招。

**1.防护严格。**肿瘤患者抵抗力低,尤其是正口服化疗药者,要求取更严格的防护措施,所有不必要的外出一概避免。如有亲属已经开始上班,应尽量保持距离,采取分餐,暂不同桌吃饭。如果家庭成员较多,亲属频繁外出采购,病人也应减少与其近距离接触。病人对亲

属的表情、态度以及行为举止都非常敏感,亲属应努力做到镇定自若,不露恐惧、悲伤、顾虑重重等表情,不谴责、不争论,不要推诿埋怨,提供精神支持及良好的养病环境。

**2.锻炼适度。**动静结合、劳作适宜,在家中锻炼以微微出汗为度,不要久坐久卧不动,也不要跑步机上过度疲劳大汗淋漓。

**3.饮食适宜。**在服用靶向药物或化疗药物的病人,有可能会出出现粘膜的损害,那这时候更要注意食品卫生。尽量在自家厨房制作,宁可吃的偏凉一

点,也不能过烫。膳食的营养和能量应保证充足,如果是进食困难或消化不良,可增加“肠内营养粉”等补充营养。

**4.合理就医。**

(1)尽量减少去医院的次数。疫情期间,预约门诊就诊者,中药汤剂或颗粒剂每次可适当多开一段时间的剂量。如果病情变化不大,可以让家属来院门诊续方或微调处方。中药代煎不要一次开取太多,避免药物变质。病人在诊室走廊停留不能过长,可在院外空场或私家车内等候。

(2)部分医院CT室承担发热患者

筛查任务,常规随诊的病人可以适当延后复查。

(3)如果肿瘤分期较早,能不化疗者,可单纯应用中医药治疗;晚期肿瘤,治疗方案宜相对从简,可选择毒性较小的单药方案或者靶向治疗;尽量避免应用容易造成肺损伤的药物。

(4)医院容易出现各种病原交叉感染,能不住院者尽量不住院。如果症状加重、肿瘤进展明显,或发生严重出血、贫血、肠梗阻等急症,尽量在本区及当地诊疗。

(中国网)

## 春分睡好阳气升,焕发活力促生长

在自然界,春天最显著的变化就是阳光照射的时间比冬季逐渐增加,气温缓慢升高。而春分时节,正是太阳直射点在赤道上的日子,所以从理论上讲,阳光照射的时间正好是全天的二分之一。而全球的白天和夜晚时间等长。待到春分之后,我国所有地区都将出现白天时间逐渐延长,而夜晚时间逐渐缩短的现象。

而这时我们人体也会随着季节气候的变化而有相应的变化,处于生长期的孩子,在春季时的生长速度会加快,这和春季自然界的欣欣向荣是有对应关系的。而人体的阳气经过冬季的收敛和闭藏,在春季开始外放和发散,而这种向上的阳热之气,正好可以促使孩子生长发育。

那么如何促进阳气生发呢?黄帝内经建议我们“夜卧早起,广步于庭,被发缓形”,即人们应当入夜而眠,早早起床,到庭院里散步,披散头发,舒张形体,使神志和人体阳气随着春天自然界的阳气生发而勃发。

最近疫情逐渐被控制,很多地区已经开始逐渐恢复日常工作,但大部分的学生仍然没有恢复上学,很多孩子可能晚上睡得很晚,而早上赖床不起,这样是不对的。因为在睡眠时,人体的阳气是内伏的,而清醒的时候,阳气是外展的,所以如果睡眠时间过长,尤其是本应清醒、阳气外展的白天,人体却仍然处于睡眠的状态时,很容易导致阳气内伏太久,而无法外展生发。这样不利于孩子春季生长发育。



但是早起并不意味着要特别早,古代医家认为早起不要早于鸡鸣之时即可,也就是说大概相当于现在不要在5点之前起床,通常我们建议,目前居家孩子,也最好按照日常上学的作息时间来要求自己,比如6点半到7点之间起床就可以了。

而晚睡也不是说熬夜就有利于生长发育,对于正常人群来说,晚上11点前入睡就属于晚睡的范畴了。而对于学龄期的孩子来说,9~12个小时的睡眠时间还是要保证的。比如,对于一个上小学的孩子来说,晚上10点睡觉,第二天7点起床,就可以保证一晚上9个小时的睡眠。如果想让他多睡一些时间,那么可以让他9点上床睡觉,第二天7点半起床,这样也有了10个半小时的睡眠时间。

另外,早上刚刚醒来的时候,适当的进行一些简单的身体活动,也是可以起到促进孩子身体生长的作用。(人民网)

## 乙肝患癌风险高 早期治疗是关键

乙型肝炎是一种非常常见的慢性肝炎,是由乙型肝炎病毒引起的以肝脏病变为主的一种传染病。当前在中国携带乙型肝炎病毒的人群有近8600万,这是一个非常庞大的群体。有人认为乙肝只是一个慢性疾病,并不会对身体造成影响。因此即使检测出自己携带乙型肝炎病毒也并不重视。那么如果患者检测出了乙肝还不进行有效的预防和治疗会对身体产生什么样的影响呢?

慢性乙型肝炎在中国的主要传播途径是母婴传播,也就是说中国百分之九十的乙肝携带者是通过母婴传播获得的。新生儿出生后乙肝病毒会在体内潜伏很长一段时间,因为这个疾病在青少年时期的发病率比较低。随着年龄的增加,人体的免疫功能越来越健全,身体开始出现排斥,这时候就是我们常说的肝炎发作。

发作的临床表现就是肝炎,有些患者会出现一些症状,比如感觉疲劳、胃口不好,或者出现黄疸,小便很黄,这些都是发病的迹象。如果没有对这个病毒进行有效的清除,可能还会进展到肝硬化进而发展成肝癌,所以乙肝是一个非常漫长的一个疾病过程,若是不予以重视和及时治疗最终的结局可能也会非常严重。

因此,及时进行乙肝的体检就显得十分重要,要早发现,这样才能在早期对它进行干预、治疗、预防。(人民网)

# 从宅家到复工,五步走出心理舒适圈

随着疫情的逐步好转,目前各地紧张有序地开展复工复产。但在复工复产的过程中,似乎部分人群已经适应了宅家防疫的生活,要离开舒适圈回归工作学习,还挺难适应。那么问题来了,复工复产时,人们该如何克服心理压力,顺利走出舒适圈?

**我们对世界的认知,可分为三个区域**

舒适圈,指的是人们驾轻就熟,舒适安逸的一种心理状态,是人们适应当前环境的一种体现。宅家防疫的过程,虽然一开始因生活不便难以适应,但随着时间推移,部分人群发现这样的生活方式挺好——既没有工作学习的压力,也没有人际社交的压力,只要吃喝玩乐就行。应对起来简单无压力,久而久之宅家防疫成了一种心理舒适圈。不过要注意的是,舒适圈是相对的,对有经济压力的人群来说,宅家防疫没有收入使人焦虑,这对他们来说不算舒适圈。

对很多人来说,复工复产,意味着离开舒适圈,迎接新挑战。有趣的是,同

样是离开舒适圈,有的人做好了准备充满了期待,有的人却感到焦虑、害怕甚至抗拒,为什么会产生这些区别呢?

美国心理学家、密歇根商学院教授诺尔·迪奇提出了关于舒适圈的行为改变三圈理论。行为改变三圈理论指出:人对外部世界的认知,分为三个区域,分别是舒适区、学习区、恐慌区。

身处不同的区域,人们的情绪感受是不一样的。当你在舒适区里,你会感到放松舒适,一切应对自如,安全可控;进入学习区,你感到了一定的压力,但总体可控,你相信只要学习提升,就能够应对挑战;进入恐慌区,则意味着你处在完全失控的区域,你感到压力山大、无力应对,内心充满了焦虑不安、紧张害怕。

当人们跳出自己的心理舒适区,都会经历一段时间的焦虑,不同的是,有的人体验到焦虑很高,有些人则还好。

有些人之所以对复工复产感到焦虑害怕,是因为他们直接从舒适区跳到了恐慌区。他们在想像中夸大了复工复产的挑战,比如想到工作中要面对的

人、要处理的事,觉得太难了。同时,他们还低估自己的应对能力,因为长久休息不工作,他们担心工作技能退化,害怕自己适应了不工作。如果以这样的认知方式复工复产,对他们来说,压力是非常大的。

英国心理学家罗伯特·耶基斯和道德森提出了“压力”与“工作表现”关系的倒U型理论,该理论发现:中等程度的压力能够提升人的工作表现和适应能力;压力过低则动力不足;压力过高则舒适程度下降、工作表现恶化。相对来说,期待复工复产的人群,他们相信自己的应对能力,并提前做好好了工作准备。他们从舒适区逐步过渡到学习区,虽然也会感到一定程度的焦虑和挑战,但总体是可控的,中等程度的焦虑让他们的适应能力更好。

**做好五个方面心理准备,走出舒适圈**

根据诺尔·迪奇的行为改变三圈理论和罗伯特·耶基斯和道德森的倒U型理论,在复工复产的过程中,我们才能保持良好的适应状态。具体来说,我们要做好以下心理准备:

第一,梳理复工复产要面临的挑战和困难。看看你害怕面对的是工作难

度,还是人际压力,或者是其他别的问题,接着思考要如何应对。将事情梳理清楚,能够帮你缓解想像中的恐惧。

第二,分解复工复产后的工作任务。用列表的方式,将工作任务一条条列出;再将你觉得有难度的工作,一步步分解,分解到你认为有能力解决为止。

第三,评估自己的知识能力。列出自己能够适应复工复产的知识和能力有哪些,要相信自己的适应能力和应对能力。如果发现有所不足,可以制定学习提升计划。当你的能力大于困难时,很多问题都能迎刃而解。

第四,允许和接纳自己的焦虑。带着适中程度的焦虑去工作学习,效率更高。

第五,告别休假模式。在恢复工作前一周,让自己每天做一些跟工作相关的事情,提前做好回归工作的准备。同时,多想想工作之后能收获什么,比如经济收入、技能提升等,这样有助于缓解消极心理,提升心理舒适度。

(杨剑兰)