

# 奥密克戎病毒感染居家宝典

编者按:当下,奥密克戎已影响到我们大多数家庭的生活、工作和学习。“感染”呈常态化后,我们该如何居家自救,本报特约专栏作家周宏教授特与您分享,共克时艰。

## 减轻炎症损害是主要原则

由于奥密克戎主要通过呼吸、接触和气溶胶传播,进入人体呼吸道和粘膜,病毒在人体细胞内“劫持”人体的细胞核糖体进行复制,消耗人体的营养,还会杀死人体的细胞。早期的毒株很快会感染肺部,因此十分凶险,而经过三年的变异,奥密克戎毒株已经很难进入到人体的肺泡,主要侵犯人体的上呼吸道,由于病毒引起疾病的过程主要是人体免疫细胞对已经感染的自体细胞的损伤和破坏,俗称炎症反应。局部的组织会出现发热、肿胀、分泌渗出等反应,因此会引起口腔、咽喉、鼻腔、气管等处的症状,我们现在大多数人已经接种了新冠疫苗,因此身体一旦识别新冠病毒进入,会迅速调动免疫细胞进行工作,杀灭病毒(同时也会造成自身组织的副损伤,短期内接触的病毒越多,反应越强烈)。

奥密克戎的致病性已经减弱,因此人体有足够的时间动用免疫机制来消灭病毒,而在身体康复阶段,由于炎症反应的特点,进入增生期,就像我们手上的茧,也是由于不停的刺激,局部细胞增生就形成了茧,炎症会因炎症因子的释放、聚集,反复的炎症也会造成组织的增生,因此在奥密克戎的感染后,绝大多数人康复迅速,

不会留下严重后遗症,但是也要提醒极少数长期低烧的人群要及时到医院检查。

明白了奥密克戎致病的机理、炎症反应的特点,那么人们主要而长期的工作首先是要注重预防。一般由于人群以及社会活动的特点,很多的家庭感染往往是从经常去人群聚集地(商超、菜市场、公共交通等密闭场所)的家庭成员开始,一些普通家庭往往是小孩首先发烧。儿童活动活跃,不容易遵守个人卫生,儿童之间交叉机会多,因此预防要注重一老一小的生活习惯改善,一旦儿童出现发烧,应立即想办法隔离老人。从这一方面来看,向来喜欢小家庭独居的西方社会和优越的乡村城郊独栋居住的条件,要比我们更容易实现居家隔离的效果。症状发生后一般主要经过发烧、咽喉症状、低热等三个阶段,了解了炎症的主要病理过程,大家就知道处理的主要原则,就是要减轻炎症带来的症状。由于导致炎症的主要是炎症因子和坏死组织的吸收和排泄,因此主要的方法应该是促进体内的“毒素”排泄和降低高温带来的损伤。多种药物在服用的时候要坚持尽量不同时服用的原则,不要心急,不同药物间隔一到两个小时进行服用,反而副作用小,效果持续。



## 没有药物如何度过感染危险期?

现在短期内药物很难满足所有的需要,这种情况下该如何是好呢?好在老祖宗已经给我们提供了很好的防疫经验。网传的大量喝水、维生素C、维生素D等等方法有一定道理,也有成功的经验,实际上是符合我们要尽快排出“毒素”的基本理念的。没有任何药物的时候也不要惊慌,可以就地取材。干生姜、葱白、大蒜、茅根、干鱼腥草、大枣、红糖等等都是普通家庭容易得到的,可以适量等份加一升水熬煮成300-500ml的汤水,适当加一点盐分一次喝下,这样能保持白天每2小时能上一次厕所排小便(成人量,儿童根据体重比例调整,发热要备好退热贴或使用物理降温措施,酒精、温水擦浴,颈部、腋窝或腹股沟凉水袋降温等措施),这样既可以排出各种毒废成分、补充必要的糖盐电解

质,又可以同时排出一些热量,对缓解发热等症状有帮助。另外柚橘皮、雪梨、竹叶、薄荷、苏叶、冬瓜、水果罐头、烤甘蔗等也可以和冰糖、蜂蜜等常见药食同源的食材进行治疗,有些还有利尿的作用,可以缓解咳嗽症状,常见中药甘草、黄芪、贝母、参类、金银花、菊花、枸杞、藿香、金樱子、刺梨、八角、红花、红景天、草果等也可以作为治疗药物进行添加。由于发热、毒素、药物代谢等都会增加肝肾功能负担,因此护肝治疗就非常重要。我们常用的感冒药物非甾体抗炎药、含有石膏成分中药、口服抗生素等都会增加肝脏的负担,因此补充维生素也显得非常重要,并要戒烟忌酒,忌油腻,保障高蛋白摄入,避免熬夜,多休息这些都有助于症状缓解和肌体康复。

## 保护好老人小孩,避免发展成危重症

由于我们治疗奥密克戎的经验还不足,数据多来自于国外,而且国外有比较成熟的针对抑制mRNA病毒复制的药物,但是药物毕竟效果有限,也有不少副作用,也可能会加速病毒株的变异(药物干扰病毒的mRNA复制的过程也会促成病毒变异),不断变异的病毒也可能出现毒性增强和免疫逃逸的现象,也就是说理论上讲,尽管6-9个月内体内产生的抗体能够保护我们,但是全球不同地方病毒流行株的时间差异,还是有可能让我们再次感染上病毒。长期反复的感染,有可能造成我们身体修复出现差错,组织异常增生,这样对身体还是一种伤害,因此在康复期也要注意防护,一般抗原检测阴性以后,有传染能力的可能性不大,这个时候反而容易让人放松警惕(不建议经常反复查抗原,抗原产生慢,消失也要十几天甚至数月,反复频繁检查是一种浪费)。老人抵抗力弱多有基础性疾病,儿童青少年肝肾功能不完善,免疫反应强容易出现心肌炎、慢性支气管炎等,因此这两类人群是我们防护的重点。症状加重或迁延不愈,或者出现其他症状要及时就医。孕产妇由于生理特征特殊,心肺功能负担重,也是需要重点保护的对象。阳性产妇的母乳也是可以喂养给阴性婴儿的,不在发热期不直接接触一般不会垂直传染,这些人群只

要正确对待,加强防护,小心用药,多数常见的药物还是可以按说明书进行使用的,最终多数也能顺利康复。这些人群居家期间注意心律、血压、血氧饱和度的监测,可以使用简便的血氧饱和度夹子,可以提前发现病情的变化。

儿童由于体温调节能力差,受环境温度影响大,容易高热也容易失温,大脑细胞活跃、细胞数量多,因此产热也高。神经细胞周围是脂质的髓鞘传导性能差,因此主要依靠血液传递热量,超过40度的高温很快就会造成脑细胞水肿,温度增高、心跳加快、血压增高、呼吸加快都能导致进入脑内的血液增加,也能增加颅内压力,因此极易引起神经细胞坏死,严重的可以造成永久性损害,出现植物人等状态,因此要密切注意。儿童言语能力差,一旦发现体温高,儿童反应差,不吃也不玩,对刺激无反应,就应该立即进行物理降温,酒精(白酒)擦浴是最简单的方法,主要降温的部位是颈部、腋窝、腹股沟处大动脉经过的地方。也可以用冰水袋子、薄的湿毛巾、湿纸巾等敷贴这些部位,不要盖厚重的被子,妨碍散热,甚至可以用风扇来降低局部空气温度来加速降温。邻里之间也要相互关爱,互通有无,及时保证老人、小孩用药,因为大多数健康成人可以通过其他方法来解决。

## 特殊人群如何接种疫苗?

心脑血管病人是比较特殊的群体,也是容易合并高血压、糖尿病、心衰的高危人群,在疫苗接种、治疗感染药物等诸多方面受到限制,也极易容易因发热、药物、发汗等情况下诱发、加重原有疾病,新冠病毒也有造成血管内血栓倾向和血管炎的确切报道,因此更应该特别注意。

关于新冠疫苗接种,了解了炎症和免疫反应的机理之后,就可以知道,心脑血管病人如果没有紧急、危重的血管病变,如血管狭窄、血栓形成、高血压、中度以上的心衰、酸中毒、严重心律失常等问题,是可以进行安全的新冠疫苗接种的。

有先天性心脏病、风湿性瓣膜病、冠心病等患者,如果心电图基本正常,平时活动能力进行评估,一口气爬2楼以上或连续步行1公里以上无明显不适,在接种期间无月经、发热、哮喘等问题,也是可以

放心接种的。

心血管手术三个月后、近期没有过敏或者异体蛋白输入病史,身体健康,复查心电图、心脏超声、肝肾功能及血常规正常的病人,也可以进行预防接种。有些超过80岁的老人如果身体健康,可以接种,基础疾病控制稳定,没有明显症状的,也是可以接种的。在接种期间也是要注意处理好出现的轻度发热、酸痛、头痛等不适,及时服用对症处理的药物,规律服用治疗基础疾病的药物,预防接种大多数也是安全的。在国外孕妇接种新冠病毒疫苗也证实是安全的,得到了世界卫生组织的推荐。

特殊时期,还应该注意心理卫生,开朗豁达,积极主动,平心静气,寻求亲友的帮助,适当体育锻炼,远足跑步爬山等都是健康的康复活动,小“阳”人们更应该改变不良的生活习惯。

## 咽喉肿痛如何缓解?

由于咽喉的位置特殊性,是口腔、鼻腔、喉腔的共同通道,容易与外界病毒接触,也容易相互交叉影响。咽喉部位的神经又与耳蜗、眼、气管等部位相互交叉,面神经、三叉神经、耳蜗神经、听神经、视神经、会咽神经、迷走神经等与之均有关系,因此疼痛不适可能相互牵涉、反射,所以喉咙痛在临床上较为常见,表现也多种多样,应根据具体情况选择相应的缓解方法。除了积极治疗原发疾病,有针对性的进行抗生素消炎,还可以使用减轻炎症渗出的药物,伴发急性会厌炎、中耳炎、眼炎的时候甚至需要使用抗生素的同时进行激素治疗,儿童还要注意腺样体肥大和扁桃体肥大、鼻窦炎、咽食管反流等情况,从而避免呼吸困难的发生。

治疗咽喉炎的中药很多,比较常见的草药有薄荷、橘红、百合、胖大海、甘草等,有些药物需要长时间泡水进行口服,主要是养阴润燥,生津利咽。除此之外,一些中成药可以治疗咽喉炎,比较常见的有咽炎片、金嗓清音丸、玄麦甘桔颗粒、铁笛片。含有生地、沙参、麦冬等的知柏八味丸,还有左归丸、大补阴丸、参苓白术散、桂附地黄丸

等这些中药方剂可以调理。也有咽舒胶囊、咽止咳丸、黄氏响声丸等,临床中还有比较常见的药物,像西瓜霜润喉片、蛇胆川贝液、华素片等,这些药物最好在专业医生的指导下辨证分型,有些孕妇禁用,平时忌烟酒、辛辣、鱼腥食物,枇杷膏、甘草片等不要吞服,中药泡水也不要直接吞服,可以以一汤匙的量,含在嘴里慢慢融化或先漱一下,让药物在咽喉局部停留时间长一点。咽喉肿痛也是可以用比较浓的温盐水、蜂蜜水含漱来减轻局部水肿以及促进扁桃体分泌物排出,能耐受的也可以冲洗鼻腔,小孩要鼓励咳嗽,大人要多拍背来帮助排痰,只要有咳嗽动作,即使将痰液咳出气管,咽下去了也是好事,家里也可以备一些雾化设备,或者用蒸汽挥发的雾气来湿化气道。(周宏)



医科“宏”心