

不出门为何感染？味觉嗅觉几天恢复？

随着这一波奥密克戎，BF.7 变异株的感染者度过感染期，一些与“阳过”“阳康”相关的疑问也困扰着康复者，对于大家关心的 10 个问题，武汉市金银潭医院感染疾病科主任文丹宁进行了解答。

奥密克戎是哪一种病毒株？

与其他变异株有什么不同？

从 2022 年 2 月份开始，收治的病人感染的病毒株都是奥密克戎变异株了。随着时间的推移，经历了 BA.1、BA.2、BA.5，直到现在的 BF.7，出现了一些小的变异，症状也不尽相同。这一次感染后很多人都出现了症状，主要是发热、咳嗽、肌肉酸痛、咽干、鼻塞、腹泻等等相关的症状，但更多的是集中在上呼吸道，出现肺炎的情况有，但是比较少，这是跟以前的毒株不一样的地方。

从 2 月份开始收治的奥密克戎感染的病人，病程比原来的原始株和德尔塔病毒株转阴时间要短一些，完全恢复估计要 10 天以上。从临床经验看，10 至 14 天基本上恢复得比较好了。

武汉目前的优势病毒株 BF.7，症状其实比较多，但是这个症状局限在上呼吸道多一些。有的人呼吸系統本身就脆弱一些，特别容易咳嗽，有的人特别容易腹泻。一般免疫功能正常的人大概 7 到 10 天都逐渐恢复了，但对于老年人有基础疾病的，有各种并发症的人，少数人还是会有一些肺炎，并且出现一些危重症的情况。

7—10 天病程走完，很多人仍然有症状，这些症状是疾病的延续还是后遗症？

从今年 2 月开始，在临床上接触到的就是奥密克戎感染，从 BA.1、BA.2 到 BA.5，到现在主导的病毒株 BF.7。BF.7 感染的症状确实有些不同。在康复期出现的这些症状，其实是一个感染后恢复期的一个过程。感染 7 到 10 天后出现的咳嗽、腹泻、咽喉干疼、咳痰、盗汗等症状，它不叫后遗症。

医学上所说的后遗症，是指病情完全稳定 3 至 6 个月仍然存在的症状，才叫后遗症。目前这波奥密克戎感染者出现的咳嗽、腹泻、咽喉干疼、咳痰（包括有的人会咳血性的痰）等症状，随着这个病程的发展和推移，都会逐渐改

善和恢复。

出现这些症状，要视每个人的具体情况来用药，如腹泻，需要止泻的药，也需要做些饮食调整；咳嗽，可以对症使用祛痰止咳的药，如果咳血比较多的话，还需要一些止血的药。用药的原则是对症处理。

这些疾病的后续症状，到底要不要扛？这个也需要根据每个人自身的情况。如有的人肺上本身就有一些慢性疾病，本身一到冬春季节就容易肺部感染的，这个时候不能一味地扛，要积极对症治疗。如咳痰了，可能是继发了其他感染，这个时候可能用 3 到 5 天的抗生素，吃个两三天之后明显的痰量在减少，痰的颜色变浅，从浓痰变成了白的泡沫痰，这就说明抗炎是有效的。

失去了味觉和嗅觉，是病毒损害了相关神经吗？能不能恢复？

味觉嗅觉丢失的病人，在临床上碰到的还比较多，大概在 10% 左右，尤其是这次 BF.7 感染的病人多，显得这样的病人就更多一些。但是在临床上见到的都是一过性的，3 到 5 天之后也都逐渐恢复了。这不是中枢神经系统受到了影响，可能就是感受味觉和嗅觉的末梢神经元一过性受损，所以在临床上才看到失去味觉和嗅觉的病人在 3 到 5 天就逐渐开始恢复。持续没有恢复的病人基本上没有，所以这个损伤应该不是永久的损伤。

奥密克戎感染病程有怎么样一个过程？

这波奥密克戎 BF.7 感染者，与 10 月份之前收治的不尽相同，传染性更强，大部分是轻症的，但也不是说所有的人都应该是轻症的。

普遍的感觉就是四五天的时候症状比较重，到一周左右就开始恢复了。但是在临床上有一周都没有恢复的，或者发烧 5 天都没有下来的，那么这一部分病人要千万小心，可能病情有进展了，这个时候最好去医院就诊，做一个全面的检查，让医生评估一下病情。

如果发烧超过 5 天的，还在 39℃ 以上，这种情况下一定是需要就诊的。正常的人 5 天左右就开始退烧了。5 天，应该是在家观察的一个极限。如果 5 天开始恢复了，可以继续在家里观察，如果 5

天之后病情还在加重，这个时候一定要到医院，让医生来判断。如果需要住院，医生就会安排住院，如果不重的话，会指导继续在家里口服药物。

感染后很多人感到乏力，要不要强调“静养”呢？

建议恢复后的锻炼要适当。在疾病恢复的早期，肯定普遍存在疲乏、倦怠，因此，感染了奥密克戎 BF.7 后的活动也好，工作也好，都不能过度疲劳。自我感觉活动或者工作后特别的疲劳，体育锻炼后心率、呼吸增快到自觉非常难受，这就是过量了。

感染了奥密克戎 BF.7 后的整体的趋势，是慢慢恢复。但每个人的体质不一样，年龄不一样，病情也不一样，有的人恢复时间长，有的人恢复时间短。是静养，还是恢复正常工作，都要根据自己的身体情况和平时的工作生活习惯来。

恢复工作和运动的度应该是循序渐近，根据每个人的恢复状态，开始工作和运动。强度以不感到疲劳为判断标准。

一些男性浑身疼痛包括生殖器疼痛，对生殖功能有影响吗？

奥密克戎还是属于新冠病毒的一种，新冠病毒对人体全身的多器官是会有一些影响的。但是，现在认为奥密克戎侵犯的更多是上呼吸道，对其他的脏器的影响非常小。相比之前的德尔塔或者是原始病毒株来说，奥密克戎的毒力更弱一些。奥密克戎现在主要是影响上呼吸道，那么它影响多器官功能的可能性又很小，所以不认为它对生殖功能会有影响。

此外，高温对男性生殖功能确实是有影响的。生成精子的男性睾丸长期处于高温的状态下会有影响，但像这种普通的发热影响生殖功能的基本上没有报道。

老年人感染后一定会走向重症和危重症？

第九版指南说的高危人群，第一个就是 60 岁以上的老人。对老人来说，年龄越大，有基础疾病的，风险就越大。但并不是老年人一感染了，就马上去住院，这里需要做一个风险评估。老年人可以把评估指标放宽一点。比如说，

普通人说高烧 5 天才去医院，那么老年人如果体温超过了 39℃ 有 3 天，或者在活动之后有心慌、气促、胸闷，或者基础疾病如高血压、高血糖、心衰等控制不好了，还是建议及时去医院。

糖尿病人因为糖尿病更容易继发感染，出现感染后特别不容易控制。人的血糖升高，血液就像一个病原体的培养基。所以糖尿病人很容易继发感染。现在碰到重症，糖尿病人会多一点。所以，老年人或者患有糖尿病等基础疾病的中青年感染了奥密克戎后，一定要密切观察病情变化，不能一味硬扛。

很多老人没有出过门为什么还是感染了？

很多老人并不是完全不出门的。他多半是下楼了，只是离家不远而已；有的老人确实不出门，但是家里总是有访客上门，如上门探望的子女亲戚、照顾的护理人员等；不出门的老人也会接受外来的物品，如买来的食品日用品等，这些都可能是感染的来源。

如何应对气溶胶传播病毒呢？

不仅奥密克戎，呼吸道的很多病毒都是气溶胶传播。气溶胶最好理解的就像抽烟产生的烟雾一样。一个人在房间里抽烟，他走了之后进来的人能闻到烟味，其实这就是一种气溶胶，它可以很长时间在空气中漂浮，它不沉降。你遇到了，就吸进去了。

但如果及时开窗通风，很快就会闻不到烟味了，说明这个东西就扩散掉了。这就是我们需要保持办公室、居室等场所通风换气的原因。相比烟味，传播病毒的气溶胶无色无味，更为隐蔽一些，保持开窗通风应该成为一种良好的生活习惯。

自己转阴了但家人同事又“阳”了，会被再次传染吗？

家庭成员和同事是不会存在这样的交叉感染的。一个家庭或某个区域，人们感染的病毒基本上都是同一个毒株的，同一个毒株短期内它不存在反复感染。因为感染了之后，人体的免疫功能会针对这个毒株产生抗体，这个抗体可以持续保护 3 到 6 个月。

（来源：湖北发布、《长江日报》）

专家：新冠“复阳”的传染性极低 不必恐慌

近日，国务院联防联控机制就重点人群医疗服务有关情况召开新闻发布会，并回答记者提问。

会上，有记者提问，现在大家都非常关注感染康复后返岗的问题，请问感染奥密克戎毒株的人群在多大程度上有可能会“复阳”？

对此，北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示，首先，“复阳”应该叫再检出，实际病毒和核酸还持续存在，只是因为检测和采样的方法，以及排毒的间歇性，导致时阳时阴的情况。所以“复阳”有很多原因。第一个就是检测，在采集样本的时候可能采集得不规范，导致假阴性。再有一点，就是患者在恢复期的时候，可能残留一些核酸的片段，也会出现检测阳性。如果抗原检测显示阴性，然后核酸检测阳性，这种情况不叫“复阳”，因为抗原检测的敏感性低于核酸检测，是否“复阳”，应该以核酸检测作为标准。

王贵强说，在检测过程中采样也是很重要的环节，比如用鼻咽拭子的准确性更高，口咽就差一些，所以出现“复阳”的情况并不足为奇。从“复阳”的发生率来看，既往原始毒株的“复阳率”有很多研究，5%—15%的“复阳率”，目前奥密克戎毒株的“复阳率”具体数据还没有太多的研究。

王贵强还说，关于“复阳”以后的危害性和传染性的问题，既往做了很多研究，所有“复阳”的病人做病毒分离，都没有分离到病毒，也没有看到“复阳”的患者导致进一步的传播。因此“复阳”以后的传染性是极低的。但是强调一点，对家里或周围有老人的，“复阳”的人群也要做好个人防护，避免对老年人等有基础病的人群造成感染。

王贵强表示，从危害性来看，“复阳”的人群基本没有症状，只是核酸阳性，当然也有个别的会出现咳嗽、不适、残留的症状。总体来看，“复阳”是新冠病毒感染相对常见的一种情况，传染性是极低的，不必恐慌。

（来源：人民网）

“相互赠药”折射守望相助邻里情

目前，受新冠病毒奥密克戎影响，不少地方感染人数迅速增加，有些家庭缺少对症治疗的药品，尤其是退烧药。媒体报道，除了卫生健康相关部门采取多种措施，尽力提供医疗服务，在全国各地的很多社区，居民们都自发行动起来，左邻右舍互帮互助，共渡难关。

“谁家退烧药？家里老爸发烧了。”“我家有，给你一半。”“药不用钱了，直接给你。”……一粒小小的退烧药，平日里也许不算什么，但特殊时期，尤其对患病的弱病残孕等特殊人群而言，却无异于“雪中送炭”。在药物供应紧张的背景下，在跑了多家药店还是没买到急需药品的情况下，左邻右舍伸出的援助之手，就显得格外有温度、有力量。

常言道：“远亲不如近邻。”遇到急事，邻里间的互帮互助往往来得更及时、更有效。然而，以往很长一段时间，城市邻里之情被有意无意地冲淡了，“对门十年不相识”成了普遍现象，“各人自扫门前雪”趋于常态，大门一关，心墙高筑，导致彼此相疏，人情味越来越淡，这种人与人之间的疏离绝非城镇化的本意，更非城市发展的必然。“城市让生活更美好”，这种美好除了居住环境的改善，也包括精神文化的提升，和谐友爱的邻里关系无疑是其中重要的组成部分。

如何打破“陌生人社会”的隔阂，构建更加温馨、互信、互助的城市邻里关系？一方面需要有关部门、基层组织积极开展活动、热心促成；另一方面也应鼓励邻里间主动交流、相互帮助。此次“互相赠药”就是一种非常好的邻里互动。尽管这种互动可能是因为实在买不到药的“无奈所致”，但在微信群里、在平台上张口求助，很快就获得回复，或有人提供紧缺药物，或有人热情招呼，无疑会使邻里之间更加亲近。

生活在同一区域乃至同一个小区，人们对彼此的遭遇和焦虑更能产生共情。彼此之间的互助，一旦公开传播，得到肯定就可能形成守望相助的氛围，而这恰恰是城市人情味的基础。

费孝通先生在《乡土中国》中将传统乡土社会精辟总结为“熟人社会”。那是因为传统的乡土社会是基于血缘、地缘关系形成的。大家彼此熟悉意味着彼此的信任成本低，相互之间能够形成一种遵守规则、褒善贬恶的舆论约束，一种相互帮助、抱团取暖的行为自觉，并由此产生浓郁的人情味。而这恰是钢筋水泥的城市难以具备的。现代化的城市并不是一个熟人社会，而是陌生人社会。但陌生人社会并不意味着必定冷漠疏离。人海茫茫中，很多人都会有个体的孤独感、无助感，也正因此如此，人与人之间更需要互相配合、互相关爱、互相救济。

“相互赠药”折射出守望相助的邻里之情，它让人们在化解一时之难的同时，也会让更多过去“相见不相识”的人彼此熟络起来，让更多人愿意彼此走近。对于现阶段的抗疫而言，这种“邻里互助”具有重要意义，这种“治愈感”弥足珍贵。

（来源：《光明日报》）

家人“阳”了，居家消毒怎么做？专家解答

奥密克戎病毒致病力下降，但传播速度快、传染性强。家人“阳”了，家中环境和物品是否需要消毒？该如何消毒？就此人民网记者采访了四川省医学科学院·四川省人民医院感染控制中心副主任向钱。

“新冠病毒要靠寄生物体而存活，

在环境中生存能力极差，通常 2 至 3 天会自然死亡。”向钱说，简而言之，只要人不“阳”了，环境中残留的病原体很快就会失活。

向钱表示，居家治疗人员家中有未被感染者或者未与感染者发生密切接触的人，需要对家中环境和物品进行消

毒。消毒范围包括共用物品和环境，如餐具、饮水机、卫生间等。

室内空气消毒最简单有效的方法就是开窗通风，能大大改善室内环境，减少疾病的发生。建议做好个人防护的情况下，每天开窗通风 2 次，每次 15 至 20 分钟。如不能自然通风，可用排气扇等

机械通风。餐具可以使用热力消毒。物体表面可以使用医用酒精、含氯消毒剂、消毒湿巾等进行擦拭。

向钱提示，使用消毒剂并不是越多越浓越好，高浓度的消毒剂可能会带来一定化学刺激性。

（来源：人民网）

关于咳嗽的 10 个问题这里有解答

1 感染新冠病毒后为何会咳嗽？

答

感染后咳嗽，主要是由于病毒损伤了气道黏膜，黏膜下神经暴露导致平滑肌反应性增强，容易出现气道收缩。

2 浓痰咳不出去，怎么用药？

答

如果是干咳，用一些对症的止咳药就可以。如果有痰，早期是白色泡沫痰，后期出现黏痰甚至黄浓痰，一般主张用化痰的药。如果咳嗽几天痰的颜色由白色变成了黄色，痰量增加，出现了浓性痰，有可能是出现了合并细菌感染的情况，也可以用一些抗生素治疗，一般 3 到 5 天就可以。

3 转阴后为啥还一直咳嗽？

答

感染新冠后，像奥密克戎变异毒株主要在上呼吸道，身体的免疫细胞会集聚到这里来消灭病毒。而免疫细胞完成任务后也会自然代谢死亡，连同被病毒破坏的细胞，都成为体内的垃圾。气道里容不下这么多东西，呼吸道就会分泌一些黏液，形成痰液，通过咳嗽把它排出去。

4 多长时间咳嗽会消失？

答

有人两三天咳嗽就会消失，有人需要五天。实际上，咳嗽是一个康复的过程，是打扫“战场”、修复气管的过程。恢复慢一点的人也不用太担心，根据经验，一般都会在十四天内康复。

5 一直咳会不会引发肺炎？

答

咳嗽和肺炎是不同的概念。咳嗽仅是疾病的症状，不是一种疾病，咳嗽可以由多种原因引起。咳嗽本身不会引起肺炎。当病毒细菌等病原体侵袭至上呼吸道时，通常就会出现咳嗽。而当炎症累及下呼吸道，就可能发展成为肺炎。咳嗽也是肺炎最常见的临床表现之一。

6 哪些措施可以应对咳嗽不止？

答

建议多喝水、多休息、避免劳累，饮用蜂蜜水或用枇杷膏、梨等熬制的汤，以及给环境加湿等，有利于缓解咳嗽。如果想咳嗽，但身边没有水，可以尝试反复吞咽。同时，要避免吸烟，远离污染及有刺激性气味的的环境。此外，也可对症服用镇咳药物。

7 咳到什么程度需要去医院就诊？

答

如果咳嗽影响了生活、睡眠等，建议及时到医院呼吸科就诊或线上问诊。如果出现咳血（痰中带血）、夜间或改变体位时咳嗽加重，咳大量黄脓痰，或咳嗽超过 3 周时，建议去医院就诊。

8 孩子发烧咳嗽，需要马上去医院吗？

答

如果孩子虽有发烧咳嗽等症状，但精神挺好，可以在家继续观察、对症处理。但是出现发烧持续 3 天以上没有好转；咳嗽加重，影响到日常生活和睡眠；还有一部分孩子喘息、呼吸增快，甚至呼吸困难，有明显的声音嘶哑等，要及时就诊。

9 咳嗽严重时，可以平躺吗？

答

咳嗽严重时平躺，呼吸道分泌物容易积聚，会加重咳嗽。可考虑垫高头部，将床头和背部从高到低同时垫高，比如用两个枕头，头部枕头横放，背部枕头竖放，呈 T 字形，这样有利于呼吸通畅、咳嗽排痰。

10 哪些人群要避免用力咳嗽？

答

不要光凭嗓子用力咳嗽，这样不仅不能有效清理呼吸道分泌物，还会导致咽痛、声音嘶哑。尤其有脑血管破裂、栓塞或血管病史者，更应避免用力咳嗽。