

# “二阳”发展为“长新冠”的可能性更大

专家指出,感染后要尽早吃抗新冠病毒药物

6月11日,中国疾控中心通报5月全国新冠疫情:2023年5月全国共报告新增重症病例2777例、死亡病例164例,其中新冠病毒感染导致呼吸功能衰竭死亡病例3例、基础疾病合并新冠病毒感染死亡病例161例。



## 1 “二阳”发展为“长新冠”的可能性更大

今年5月,美国国立卫生研究院在《美国医学会杂志》发表了一项关于新冠后症状的研究报告,报告指出,约10%的人在奥密克戎毒株后出现了多达12种“长新冠”病症,其中最突出的症状包括脑雾、头晕、心悸、脱发、嗅觉味觉丧失、胸痛、劳累后疲惫等。与感染一次新冠的患

者相比,再次感染新冠的患者发展为“长新冠”的可能性更大。

研究还发现,除了面对无法快速有效治愈的“长新冠”问题外,存在基础疾病的人群,新冠二次感染依然有一定重症风险。

此前,中国科学院院士高福在国家感

染性疾病临床医学研究中心2023年学术年会上表示:“感染次数越多,后遗症风险越高,这是有临床数据的,因此病人该诊断要诊断,该用药要用药。”大量临床数据证实,早期使用抗病毒药物,可带来更好的疗效,包括降低死亡率、缩短恢复时间等。

## 2 感染后要尽早吃抗新冠病毒药物

如果发现自己或身边人“二阳”后,第一时间要做什么?上海市肺科医院呼吸与危重症医学科副主任医师胡洋表示,新冠“二阳”的患者还在增多,门诊新冠以及新冠后遗症的患者所占比例也在增加,很多人问到到底要不要吃抗新冠病毒药?

“抗新冠药物和其他的抗病毒药物一样,感染后要尽早吃,如果有症状的,就从

症状出现的那一刻算起,48小时以内服用最好;如果没有症状的,就从核酸或者抗原阳性那一刻算起,超过这个时间再吃就没有意义了。”

为什么说新冠药物吃晚了就没有意义了呢?胡洋医生解释,这个时候要么就逐渐好转了,要么就已经变重症了,而抗新冠药物对重症患者大部分起不到太大

作用,治疗主要以抑制体内过度的炎症反应为主。

一周了还没转阴,人体也没什么严重的不舒服症状,还需要吃抗病毒药物吗?其实这个时候吃,大部分没有太大的作用,做个CT看一下有没有新冠肺炎,如果肺部没有受到影响,就以观察为主,只要不出现新的症状迟早会转阴。

## 3 “二阳”后千万别放纵

除了发现“二阳”后及时使用新冠药物外,还有哪些需要注意的?胡洋医生提醒,“二阳”后千万别放纵,留下后遗症后悔莫及。

“二阳”后千万不要到海拔高、空气稀薄或者污浊的地方 不但影响肺部功能,还影响心脏功能,缺氧可能会诱发肺水肿,污浊的空气可能导致肺部继发细菌感染。

“二阳”后多做一些深呼吸 有些新冠感染患者可能出现肺部纤维化的后遗症,

深呼吸有利于减轻纤维化对肺功能的影响。另外,深呼吸有利于全身氧气供应,减轻心脏负担,减轻常见的心慌症状。

“二阳”后尽量不要加班熬夜 新冠病毒不但影响上呼吸道,还对身体的免疫系统影响也很大,有些患者痊愈后很久白细胞和炎症因子才恢复到正常,此时加班熬夜可能进一步降低免疫力,诱发其他疾病。

“二阳”后洗澡、洗头要注意 很多人

新冠痊愈后身体还很虚,有人长期低热,也有人总是出虚汗,此时洗澡、洗头要注意,水温不要过凉,洗澡、洗头时间也不要过长,尽量慢慢适应,拉长洗澡时间,避免因洗澡、洗头加重病情。

“二阳”后营养要均衡 营养均衡易于吸收,不要偏食、挑食,以蛋白质为主,适当补充碳水化合物和脂肪。另外,尽量不要吃辛辣食物,有可能刺激咽喉部加重咳嗽。

据健康时报

# 37岁“好声音”歌手患黑色素瘤去世

医生:日晒和摩擦是癌变诱因

《中国好声音第二季》中,拿下全国亚军的37岁歌手张恒远,因罹患黑色素瘤去世,这是一种高度恶性的肿瘤。

## 黑痣恶变的7个早期信号

黑色素瘤是一种由异常黑色素细胞过度增生引发的恶性肿瘤,大多见于30岁以上成年人,发生于皮肤、黏膜和内脏器官,不同类型的黑色素瘤有不同的临床表现。近年来,黑色素瘤的发病率逐年上升,年增长率约为3%—8%。生活中,要警惕黑痣恶变的7个早期信号:

**不对称性** 将黑痣一分为二,两边不对称。

**边缘** 黑痣恶变时边缘不整齐,呈锯齿状改变。

**颜色** 正常黑痣通常为浅黑色,而恶变者颜色会加深或发生不均匀变化。

**直径** 黑痣直径大于5毫米或色斑长大时要注意。

**隆起** 黑痣中央出现硬结或周围出现小黑点,某些黑色素瘤的早期表现为瘤体会有轻微的隆起。

**生长速度** 黑痣短期内显著增大,局

部有发痒、灼痛和压痛。

**黑毛痣** 表面原有毛发脱落或表皮自行破溃、出血,出现不易愈合的溃疡。

凡是有上述征兆者,应尽快到医院皮肤科或肿瘤专科就诊。确诊前不要随意在黑痣上敷药,更不能用针挑或轻率地切除。

需要引起注意的是,“恶性黑色素瘤”晚期预后较差,这主要是因黑色素瘤恶性程度高,易于转移,任何刺激均可促进肿瘤扩散,晚期可有淋巴道及血道转移,其预后多数较差。

同时,黑色素瘤的预后与病人的年龄、性别、肿瘤的分期、病灶是否有溃疡及手术方式、术后辅助治疗有关。黑色素瘤要采取综合治疗,这在医学界已达成共识。总之,及早发现、规范手术、采用综合治疗的方法,是改善预后的关键所在。

## 日晒和摩擦是癌变诱因

**要从皮肤及口腔黏膜等的自我检查做起,多关注自己身上的痣及其变化** 要了解自己的胎记、痣和斑点的外观。检查包括有无新发痣,原有痣的大小、形状、颜色、质地有无改变,表面有无破溃等。

**医生提醒:**如果肉眼可以观察到痣的变化,要尽快到皮肤科就诊。不确定的话,可以拿尺子和痣一起拍照,过段时间再拍一次,如果照片没有变化就不用担心了。

**日晒和摩擦也是痣发生癌变的诱因** 对于经常晒到太阳和容易摩擦的部位,比如手掌、脚底、腰部拴皮带处、颈部等处的痣需要重点注意和观察。

**医生提醒:**日常生活中还要注意防晒,尤其是儿童。任何人都可能得皮肤病,但有些情况下风险更高,比如说曾被晒伤的人更容易患皮肤病。目前,正值盛夏,外出活动一定要注意防晒,并建议尽量减少在户外暴晒的时间。

**不要乱抓抠身上的痣,不要随意在美容院等机构点痣** 如果痣是后天长出来的,就更危险了,务必积极处理。有的人不去医院处理,却有“强迫症”,会不自觉地反复抓、抠,刺激它,这也很有危险;有人觉得一些痣影响美观,会通过各种办法除掉,比如用激光。

**医生提醒:**要去掉各种痣的话,一定要先请皮肤科专家进行评估,再做专业处理。

据河北新闻网

# 4岁孩子反复咳嗽3个月 杀手竟是“二手烟”

今年4岁的小凯(化名)反复咳嗽、气促,按常规治疗后减轻,但没过多久,又反复了,扰得家人心痛又无奈。到医院检查,医生追根溯源发现,小凯久病难愈与他爷爷抽烟有关,小凯反复咳嗽竟是因吸入“二手烟”。

## 小男孩咳嗽气促 用激素3个月不好

小凯以前身体不错。半年前,他莫名其妙变得弱不禁风,稍微一受凉就出现气促。每次做雾化会好些,但没过多久,即使没受凉也会出现咳嗽、气促。

当地医院医生诊断为哮喘,也正规使用吸入激素治疗了3个月,期间仍然断断续续有咳嗽,而最近吸入激素一减量,孩子又喘了。医生让查了过敏原,并没发现过敏的物质。

前几天,小凯再次到医院就诊。医生告诉小凯妈妈,孩子之前哮喘的诊断和治疗没问题,但儿童哮喘的病因比较复杂,一方面受到遗传因素影响,过敏体质的孩子容易患哮喘;还会受到环境因素的影响,而这往往是最容易被家长所忽视的。孩子没查到明确的过敏原,常规的过敏原检测一般只包括20种—30种过敏物质,因此我们还需从孩子生活中寻找可疑的因素。

医生仔细询问孩子首次咳嗽气促发作前,生活环境有没有发生变化,比如是否搬进新房子?家里有没有新养了宠物?照顾孩子的人有没有变化等。

“半年前,小凯爷爷奶奶从老家过来帮忙照顾孩子。”

“老人有抽烟习惯,一天一包。刚来时,他经常在房间里抽,我们提醒他香烟烟雾有害孩子健康,老人马上改变几十年形成的习惯。只要孩子在家,他就跑到阳台或干脆下楼去小区花园抽烟,不过,爷爷身上老有股烟味。”小凯妈妈说。

根据以往的经验,医生分析认为,小凯的哮喘很可能和爷爷抽烟有关系,即吸入“二手烟”。于是,医生建议这样试试,“爷爷与孩子分开一段时间,或在外面吸烟回家及时洗澡换衣服,然后再与孩子亲近。当然,老人能戒烟是最好的。”

## “二手烟”危害很大 和儿童哮喘密切相关

几天前,小凯的妈妈带着孩子到医院复诊,高兴地对医生说,近一月来,孩子的咳嗽明显减少,也没有气喘声了。

“听说过‘二手烟’,还有‘三手烟’啊!”医生解释说,虽然不少烟民改变了吸烟习惯,在露天空旷处吸烟,或当家人、特别是孩子不在家时吸烟,但是烟草烟雾仍会残留在衣服、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面,“三手烟”同样会影响健康。

小凯的爷爷在外面吸烟后,烟雾会粘在其头发、皮肤、衣服上。当老人接触小凯时,孩子就很容易把这些烟雾残留吸入呼吸道。婴幼儿呼吸道防御功能比成人差,更容易受到“三手烟”的危害。国外已有许多严谨的科学研究证实,“三手烟”与儿童的哮喘密切相关。

抽烟者需更自律,不仅避免家人,尤其是孩子吸“二手烟”,还有“三手烟”,最明智的做法则是戒烟。

据钱江晚报