

常改变，而引起心碎综合征。针对本次疫情，我们应该防患新型冠状病毒肺炎患者出现精神性心搏骤停这一高危类型，采取立体防治策略进而降低心搏骤停导致的死亡率。

（作者系中华医学会科学普及分会主任委员、中国研究型医院学会心肺复苏专业委员会主任委员）

求真解惑

戴手套不能取代洗手

最近很多人都恢复正常工作了，有人问出门是不是必须戴手套。中国疾控中心流行病学首席专家 吴尊友说：这个问题的关键核心就是手卫生的问题，戴手套可减少手的污染，棉纱手套、布手套都能起到作用，没有必要戴医用乳胶手套。戴手套不能取代洗手，洗手还是非常重要的卫生问题。无论是否戴都要坚持洗手，减少手污染造成的接触传播。

接触15秒就会传染新冠肺炎

北京大学第一医院感染疾病科主任，中华医学会感染病学分会主任委员王贵强说，这个病毒总体来说传染性是比较强的，15秒接触造成传播是完全可能的。如果没有防护，局部病毒量又很高，不在于多长时间，一句话工夫飞沫就可能到了，你就被感染了。别说15秒，2秒也会造成传染，所以防护很重要。

病毒感染症状不同与免疫状态有关

北京大学第一医院感染疾病科主任，中华医学会感染病学分会主任委员王贵强说，同样一个病毒感染的患者，有的是轻型，有的是普通型，还有的是重型，这与个人的机体免疫状态密切相关。目前，新冠肺炎病死率比较高的患者主要是老年人和有基础病的这两类。原因是老年人抵抗力较差，免疫状态不那么好；有基础病的患者在感染新冠肺炎期间可能会加重基础病。譬如，患者有慢性支气管炎合并病毒感染后，会出现继发的细菌感染，病情就容易恶化。

蔬果、肉等食品上附着新冠病毒几率很低

有民众关心，农产品在运输、售卖等过程中是否有附着新冠肺炎病毒的可能？农产品买回家后应该如何处理才能放心食用？

中国疾病预防控制中心研究员冯录召说：病毒通过飞沫、直接接触等方式污染到蔬菜、肉和水果的几率很低。蔬菜、肉、水果买回家后先用流水清洗。有人说是不是多放几天比较安全，我们建议新鲜蔬菜、水果不要放置太久再吃，暂时不食用的肉类要冷藏、冷冻，因为如果放置时间过长，可能变质滋生大量细菌，吃了之后反倒对身体不好。记得不要生食，蔬菜、肉类要炒熟吃，水果尽量削皮。处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。病毒在温度56℃状态下30分钟就能被杀死，而炒菜等温度能达到100℃甚至更高。也要提醒大家，处理过后还是注意及时洗手。目前新型冠状病毒是否经粪—口途径（消化道）传播，虽尚待进一步明确，但通过将食物洗净煮熟，“饭前便后”洗手等方法可预防病毒经消化道传播。

心灵驿站

不忘“三心”筑起防御防护墙

□ 王立祥

防控新型冠状病毒肺炎疫情已进入关键阶段，随着死亡病例的增加，人们对疫情恐慌的同时，让心搏骤停（Cardiac Arrest，CA）这一关键词再次进入大众的视野，包括新型冠状病毒肺炎在内导致的死亡，其前都会出现心跳呼吸停止，因此，如何认识心搏骤停产生的原因，采取因人而异的心肺复苏方法，管好原发病害害心、继发病症攻心、并发病魔伤心这“三心”，是提高新型冠状病毒肺炎心搏骤停患者救治成功率的重要环节。

防范原发病害害“心”

通常人们说的病毒性心肌炎，是指病毒感染引起的心肌局限性或弥漫性的急性或慢性炎症病变，属于感染性心肌疾病。在病毒流行感染期约有5%患者发生

心肌炎，也可散在发病，大多数患者经适当治疗后痊愈，极少数患者在急性期因严重心律失常、急性心力衰竭和心源性休克死亡。

诚然，多种病毒可引起心肌炎，其中以引起肠道和上呼吸道感染的病毒感染最多见，对于当前的新型冠状病毒而言，是否发生病毒侵犯心肌而致病毒性心肌炎乃至心搏骤停，目前尚无临床研究统计数据，但从病毒性心肌炎病原学的普遍规律出发，针对本次疫情，我们应该防范新型冠状病毒心肌炎的高危因素，采取防治救策略进而降低心搏骤停导致的死亡率。

防御继发病症攻“心”

冠状病毒是一个大型病毒家族，已知

可引起感冒以及中东呼吸综合征和严重急性呼吸综合征等较严重疾病。2019新型冠状病毒，因2019年武汉病毒性肺炎病例而被发现，2020年1月12日被世界卫生组织命名。新型冠状病毒肺炎可引发急性呼吸窘迫综合征、多功能脏器衰竭、脓毒症休克，进而继发心搏骤停乃至造成死亡。

此次新型冠状病毒肺炎继发心搏骤停患者多为有基础病的老年人，适时应用腹部提压心肺复苏技术，既避免了胸肋骨骨折保证高质量人工循环建立，又延伸了接触患者的距离降低被感染几率，同时具有腹式呼吸的目的。针对本次疫情，我们应该防御重型和危重型新型冠状病毒

被病人需要是最好的表扬

□ 陈娟

战疫日记

今天晴，阳光明媚，大街上仍然没有行人。

正式进入汉口医院上班的第一天，早已做好充分的心理准备，想了最糟糕的后果和最恶劣的环境，但去到现场才发现，现实并没有我想象的那么恶劣。

虽然补液很多，穿着防护服很妨碍行动，戴着N95压着鼻梁、耳朵痛，但这种现象在接瓶、执行操作时会完全消失，或许这就是这份职业的神圣性吧。

早晨六点半起床，收拾好头发，备好手术衣、工作鞋，喷完消毒水，配好回来用的消毒液后就急忙出门。

七点从酒店出发。到医院后，每个人都认认真真、仔仔细细穿好防护服，确认完整就进病区交班。

大家很团结，队内迅速分组分工执行治疗。今天我的工作执行补液，进行留针穿刺工作。虽然条件艰苦，但不能浮躁，必须严格执行核对制度和无菌操作原则。

我和外院一个师兄同组，一路下来打了十几个留针。第一个穿刺确实有点害怕，毕竟戴了护目镜，而且起了雾，视线很模糊，加上衣服和三层手套很影响操作，关键消毒水的颜色还特别深，感触不到血管条件，完全靠经验在操作。顺利打完一个很成功，也给自己信心，血管条件差的也能打进去。

第一天上班就被陌生面孔肯定，就像以前在科室，被常回来化疗的病人指定穿刺一样。这对所有医护人员来说，无疑是最好的表扬，让我忘记被防护服闷得一身汗，压迫感也消失得无影无踪，即使张口呼吸也不难受了。

这种被需要被感谢，就是我们来这里支援的最大动力。我很感恩每一位老师，让我拥有这一身技术并能在关键时刻派上用场。

平时易躁的自己，这时似乎格外平静。独自一人，用了一个半小时，在配剂室撕了将近200个两球瓶子的挂瓶贴。每瓶都用棉签头一点点小心翼翼地撕开，方便大伙直接拿出去挂补液。虽然手腕被皮筋捆得很痛，但很庆幸自己

都坚持下来了。

下班后，最关键的时刻是脱防护服。这个环节不能所有人一起，只能两个两个脱，因为人多了很容易造成感染。整个过程不能快只能慢，要花将近两个小时。之前练习时说穿脱要两个小时，不敢信，现在经历了，真的就相信了。

去了那一身白衣出门，自己真的就是个普通人，也会痛，鼻子、耳朵被压得红彤彤的，手腕也勒得红红的。但凉风一吹，每个细胞似乎都能呼吸，痛并快乐的情绪交织在一起。

回到酒店已经3点了，整个团队都还没吃饭。在门口接受各种消毒水洗脑后，回房间冲凉也得花上半个小时，全身从上到下认真洗完才能吃上饭。大伙都在说，早中晚饭一起解决了。总之，累得很有趣。

我觉得，使我坚定下去的信心，是这些病人都非常需要我们救治。我们得抱着非常乐观的心态去治疗、去护理、去安慰他们，给他们足够的信心，让他们相信还有人在支持着他们，辅助护理他们的生活。

其实我是一个胆小的人，面对病毒我也曾恐惧过，但那是作为普通人的想法。

人的生命过程，就是一个免疫力与敌人战斗的过程。人的免疫系统非常忠于职守，只要发生对人体有害的病毒、病菌，就会奋不顾身地与之搏斗，直到牺牲。然而，生物界有一个“用进废退”的法则，就是指生物体的器官经常使用就会变得发达，而不经常使用就会逐渐退化。

抗击疫情与提高免疫力

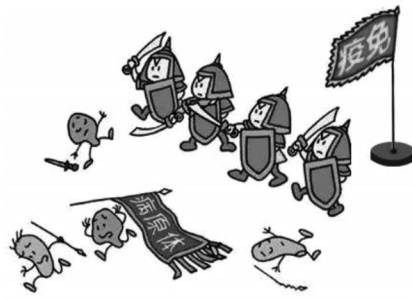
□ 叶建华

这段时间，“疫”字成为热词，打开手机和电视，防控疫情、抗击疫情、阻击疫病、提高免疫力等与“疫”有关的词语不时冲击着人们眼睛和耳膜。疫情、疫病、免疫力是比较专业的术语。现从通俗的角度来谈谈免疫力的话题。

免疫力是人体自身的防御机制。是人体识别和消灭外来侵入病毒、细菌，处理自身损伤、死亡、变性和被病毒感染细胞的能力。

通俗地讲，如果把一个人比作一个国家的的话，免疫系统有如抵御外敌的万里长城，就是保卫国家的国防军队，承担着保卫国家，打击入侵之敌，制止内部动乱的使命。免疫力对一个人的生命有着重要的意义。人体是一台无比精密的仪器。不以人的意志为转移，它会进行着智能调节。人的生命过程，就是一个免疫力与敌人战斗的过程，总体上呈抛物线状态，从出生到壮年是一个免疫力旺盛的阶段，从壮年到老年直到死亡是一个免疫力衰退的过程，免疫力衰竭即死亡。因此，民间有“年轻时人寻病，年老时病寻人”之说，这就是人的免疫力变化的结果。

人的免疫系统非常忠于职守，只要



发生对人体有害的病毒、病菌，就会奋不顾身地与之搏斗，直到牺牲。当我们外伤出血时，凝血因子就会迅速赶来止血。有时伤口没有得到及时处理常会产生黄色脓胞。脓胞液体就是免疫部队与细菌搏斗牺牲后的尸体。

生物界有一个“用进废退”的法则，就是指生物体的器官经常使用就会变得发达，而不经常使用就会逐渐退化。

由于科技和经济快速发展，市场竞争激烈，名利观念冲击，导致了许多的免疫力下降。主要原因是人们对自身免疫力认识不足，加之急于求成和过度医疗。比如，不少人偶染风寒，感冒发热，就如临大敌，又是吃



2020年新年伊始，突如其来的新型冠状病毒肺炎席卷全国。为了避免病毒扩散，保护人民群众的生命健康，全国各地都采取了“少出门”的居家隔离措施。

这次疫情的发生，有一句戏言称：以前是人把动物关进笼子，如今人被动物关进了“笼子”。人总是要为行为负责的，恶行就要遭受恶果的惩罚。尽管我等大多数人都都是无辜的，但这至少给我们敲响了警钟——要善待一切生灵！

我们知道动物被关进笼子里，它们一定会乱撞，希望打破藩篱、冲破牢笼。因为它们失去了应有的自由，被迫改变了最基本的生活习惯。作为高级动物的人类也是如此，突然不能出门或在家里办公，都

一个人到一个新的环境或改变旧有的生活、工作习惯，是需要一定的时间来适应的。适应过程中，会产生不同程度的焦虑、烦躁心理。那么，在居家隔离的这段时间，我们该如何做才能避免产生焦虑和烦躁呢？

居家隔离 正确认知和乐观心态很重要

□ 东子

会感觉不适应，但又担心出门遇有风险。为此，只好无奈地蜗居家中。

一个人到一个新的环境或改变旧有的生活、工作习惯，是需要一定的时间来适应的。适应过程中，会产生不同程度的焦虑、烦躁心理。如果这种改变的结果，是未知的或有更糟糕的可能，那么就会加重这种焦虑和烦躁的情绪。

一般情况，一个周以内都不会出现明显的心里问题。超过10天或到半个月，根据个体的不同心理素质，就会产生程度不同的焦虑和烦躁。那么，在居家隔离的这段时间，我们该如何做才能避免产生焦虑和烦躁呢？

下面是我的建议——

人类的心理防御机能是多种多样的，面临危险带来的恐惧第一想法是逃跑。但对有些危险的事情，逃跑并不是解决问题的最佳

办法，就如同这次的新冠肺炎疫情。所以，我们的防御机能要科学还要理性。

正确认知 首先，我们要接受客观事实，就是疫情的发生是客观存在的；其次，要正确认识疫情对人类的影响；会导致死亡，但这只是少数，大多数都会治愈。

坚定信念 以我国现有的医疗条件，加之经历过“非典”的经验，有党和各级政府的坚强领导，在人民群众强有力的配合下，战胜疫情只是时间问题。

心态乐观 心理学上有一个“习得性无助效应”，说的是由于在早期感受到了无助感，一直下去形成了一种错误认知：总认为自己不行，由此陷入深深的绝望中。这也是一种悲观心理。抱有这样的心态，就无法走出心灵的荒漠。如果换一种乐观的心态，那就是完全相反的一种结

果。所以，我们要乐观，2020年的春天不会因为2019年的寒冷而迟到！

活动内容丰富 心理健康离不开身体健康。乐观的心态、饱满的情绪和健康的饮食、规律的作息，都有利于身心健康。居家这段时间，一定要把活动安排得丰富多彩；工作、读书、看电影、做家务、网络聊天一样都不应该少。

当然，我们也不能一直闷在家里，每隔五天争取到郊外空气清新地方舒展一下筋骨。

只要我们有正确的认知和乐观的心态，就会摆脱“憋疯”，早日走出疫情的阴霾。