

打好中医药救治危重症患者的“组合拳”

□ 科普时报记者 张佳星

管理健康 科学防疫

《新型冠状病毒感染诊疗方案（第十版）》日前发布，在方案中对患者的分型取消了普通型，增加了中型。这一改变对诊疗救治将发挥哪些积极作用？此外，针对公众关心的“阳康”后仍有遗留症状怎么办、重症救治如何发挥中医药作用等问题，在1月9日召开的国务院联防联控机制新闻发布会上，相关负责人一一进行了回应。

增加“中型”更加符合临床实际

国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红解释，从疾病的临床表现来看，普通型一般是代表了疾病最常见的、典型的表

现。在疫情早期，新冠病毒的致病力比较强，相当数量的感染者出现了典型的肺炎表现，当时在临床分型过程中采用了轻型、普通型、重型、危重型的分类方式。而随着病毒的不断变异，当前流行的奥密克戎变异株致病力逐渐减弱，疾病的临床特点发生了比较明显的变化，大多数感染者表现为上呼吸道感染，发生肺炎的比例大幅度降低。因此，普通型无法再代表该疾病最常见典型的表现。

“第十版诊疗方案的调整是根据感染者病情的严重程度，分为轻型、中型、重型和危重型，更加符合临床实际。”郭燕红说，中型的定义是持续高热大于3天，在静息状态下吸氧的指氧饱和度大于93%，影像学可见特征性的新冠病毒感染肺炎表现，但是它比重型要轻。临床分型调整以后，更

加有利于医务人员对患者的病情进行综合研判给予综合治疗。

提出三种状态的中医治疗方案

有部分感染者在核酸转阴之后仍会出现一些不适症状，应该怎么缓解？

对此，北京中医医院院长刘清泉介绍，第十版诊疗方案根据奥密克戎变异株的临床特征，提出了三种状态的治疗方案：

第一种是针对感染后出现乏力，同时又伴有脾胃虚弱的，中药推荐用经典的六君子汤来治疗；第二种是乏力情况下易出汗、心慌、胸闷的，中医认为这是心气不足、肺气虚弱、气阴两伤的状态，推荐沙参麦冬汤、竹叶石膏汤进行治疗以缓解症状；第三种是针对最为常见的咳嗽、痰少、嗓子不舒服等问题，推荐射干麻黄汤作为代表方来进

行治疗。

此外，方案还提出用针灸、推拿等治疗方法，帮助身体进一步康复。

中西医结合救治重症

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋强调，要坚持中西医结合，发挥中医药作用，严格按照第十版诊疗方案，科学、规范开展诊疗工作，提高治愈率，降低重症率和死亡率。

那么，中医药在重症救治中如何发挥作用？

据介绍，国务院联防联控机制印发的《关于在新型冠状病毒感染救治中进一步发挥中医药特色优势的通知》，强化了对中西医结合救治重症的要求。

国家中医药管理局医政司司长贾忠武

介绍，在重症、危重症救治中，中医积累了很多宝贵的经验，已纳入第十版诊疗方案中，如在重型、危重型治疗部分增加了“随症用药”方法，要求有丰富的临床经验的中医医师结合自己的经验，“师专家之意，而不泥专家之方”“三因制宜”，力求精准治疗重症。

“中医救治手段是一套‘组合拳’。”刘清泉说，一些经典名方，比如宣白承气汤、大承气汤、大柴胡汤等在使用过程中，不但能解决肺炎的高热状态，还能阻断疾病进展，降低死亡率。针对老年患者易耗伤元气，中医及时用独参汤、参附汤等方药，防止厥脱和休克出现。针对危重症的呼吸衰竭、脓毒症、休克、多器官衰竭等情况，可以针灸、中药并用，一人一方、一人一策，最大程度减少危重症和死亡。

那些一直没阳的人，是自带“幸运基因”吗

□ 尹 焯

“从放开以来，科室病人、身边同事、家里人，已经基本感染过一轮了，而我，到现在还阴着。”

“我们办公室全阳了，就我没事；爸妈阳了一周了，我跟他们同吃同住也没阳；和朋友出去吃饭喝酒，聚完会她们都阳了，就我没阳。我是自带免疫抗体吗？”

现实生活中，类似这样不被新冠病毒“青睐”的人还真的不少。他们就是传说中对新病毒具有强大免疫的“天选之子”吗？

目前的证据表明，人类对新冠病毒还是普遍易感的，但历史经验证明，任何病毒都不能感染所有人类。比如，有CCR5 del32基因型的人不容易感染1型艾滋病毒，而有些人打了无数次乙肝疫苗也不会产生抗体。

新冠疫情这几年，有很多科学家对新冠病毒的易感和不易感人群作了各种分析，希望找出隐藏在幕后的真正机制。最近，有报道说，英国牛津大学在《自然》杂志发表的一项研究显示，有些人很难感染新冠病毒，是因为他们携带着一些“幸运基因”，代表性基因有HLA-DQB1*06、HLA-B*15:03，后者全球只有0.63%的幸运儿携带。而有些人更容易感染且更容易发生重症，则是携带了“大冤种基因”，代表性基因有HLA-B*46:01。

现实中，拥有这些“幸运基因”真的就能让人远离新冠病毒感染吗？其实，你想多了。

HLA (Human Leukocyte Antigen) 即人类白细胞抗原，是人类非常重要的免疫应答部分。它们在各种有核细胞的表面，能检测到内源外源的异蛋白并呈递出来，激活身体的免疫反应，将其“消灭”。由于其核心的免疫呈递作用，HLA相合也是移植的必要条件之一，供受者HLA不



(视觉中国供图)

匹配越多，移植后的排斥反应一般也越大。

HLA国际数据库对基因的各个位点(包括HLA-A、HLA-B、HLA-C、HLA-DQB1等)的相关基因序列进行了编号。因此，“HLA-DQB1*06”是HLA基因DQB1位点06编号血清学水平的基因分型结果，是一个低分辨率的分型。这属于一个很粗糙的分类，携带这个亚型的人群在不同种族的比例可以超过30%。这就意味着全世界超过近1/3的人都携带有这个“幸运基因”。这么高的携带比例，难道这些人群都对新冠病毒不易感吗？

我在一番调查后发现，这个报道引用的文章是2022年牛津大学发表在《自然·医学》的文章，但原文中，研究者表达的是并非上述结论，目前的结论是被后续的报道误解并夸大了。

这篇论文显示，在了一项英国新冠疫苗

临床试验项目的回顾性研究中，科研人员发现携带HLA-DQB1*06基因亚型的人群，在接种后的特异性抗体反应有一定的优势，并在应对突破性感染时具有一定的优势。但这些微小的差异在临床上的价值也很低，所以所谓的“天选之人”其实是不存在的。

对于此前报道提到的“天选之人”强大基因——HLA-B*15:03，我们检索了这个基因亚型在人群中的比例。结果发现，这个亚型在中国人中的比例的确非常低，按照赵桐茂的《骨髓移植HLA配型》基因频率计算，1万人中约有2.4个携带者。但是在德国骨髓库的数据，300万德国裔捐献者HLA-B*15:03携带的比例稍高点，达到了万分之十二。这么低的群体比例，想要找到几例来验证“强大的优势”并不容易。

与“天选之人”相对的，就是一些非

常易感的人群，其背后的基因则被戏称为“大冤种”基因。

“大冤种”基因被安在“HLA-B*46:01”头上，也让HLA-B*46:01哑巴吃黄连，有苦说不出。报道中说，携带这个亚型的人更容易发生重症，而且据基因频率测算，这个亚型在中国人中的携带比例非常低，南方人群达13%，北方人群达6%，但就前一段时间发生的疫情情况来看，南北方的差异和这个携带率是相互矛盾的。

至于HLA和新冠病毒的易感性和保护性之间有没有关系，早在2021年时，就曾有一篇专门的研究得出“无关”的结论，当然这也只是一篇文章，我们还可以继续关注后续进展。

其实，是否容易被新冠病毒感染，背后虽然有基因和遗传的因素，但这些基因不一定就与HLA有关，也可能是其他的基因或者多基因共同作用的结果。从目前人群广泛被感染的情况来看，用概率方法得到的某个结论，可能只是一种相关关系而非因果关系。

总之，基因虽然也很重要，但并不是感染与否的决定性因素。千万不要把所有没有被感染的人，简单地归结于“基因好”，而忽略了疫苗、防护、锻炼、免疫等因素在抵御病毒中的重要作用。

(作者系华大基因CEO，科普作家)



天方焯焯

微信扫码关注，
聆听你懂的生命科学！

孩子感染新冠后持续咳嗽怎么办

□ 李 岚 何美娟

近期，不少儿童感染新冠病毒后，即使在病毒检测转阴后，仍有咳嗽的症状，甚至还出现痰中带血的情况，让家长倍感焦虑。

咳嗽会持续多久

目前，对儿童感染新冠病毒后咳嗽的持续时间尚无明确结论。一般来说，新冠病毒感染后的咳嗽症状平均持续2周左右，有些患者咳嗽持续时间可长达4周，但单纯气道炎症引起的咳嗽，一般会逐渐减轻。若新冠病毒感染后咳嗽症状无缓解趋势，反而逐渐加重，咳嗽程度剧烈，或咳嗽时间持续超过4周，需进一步就医。

如何判断咳嗽是否因肺炎所致

首先，要看咳嗽的程度和持续时间。新

冠病毒感染后的咳嗽症状平均持续2周左右，如果孩子每天咳嗽频次很高，咳嗽剧烈，影响正常生活，并且持续咳嗽时间已经超过1周且经过一些化痰止咳的对症治疗无缓解趋势，就需要注意孩子有可能已经发展成支气管炎或肺炎等下呼吸道感染，需要及时就医，进行胸部影像学检查。

其次，需要注意呼吸频次，有无呼吸困难或喘息等。呼吸急促是肺炎的典型症状之一。如果孩子体温正常时，除急性喉炎等特殊上呼吸道感染情况外，呼吸一般来说是正常的。当孩子出现安静时呼吸频率增快、呼吸困难或喘息的时候，可能就预示着肺部有炎症了，需要及时就医。

不同年龄段的儿童呼吸频率也不一样，

家长可以通过记录孩子在安静时，每分钟的呼吸次数来进行初步判断。注意不要在孩子哭闹、吃奶或刚吃奶后数呼吸次数，这时数出来的呼吸次数并不能反映真实情况。小于2个月的婴儿，1分钟呼吸频率大于等于60次；2个月-1岁的幼儿，1分钟呼吸频率大于等于50次；1岁-5岁的儿童，1分钟呼吸频率大于等于40次；5岁以上的儿童，1分钟呼吸频率大于等于30次，都属于儿童呼吸增快。

再次，要看儿童发热的情况。肺炎的发热症状常更严重，体温一般会大于39℃，有可能反复高热超过5-7天，甚至更长的时间。如果孩子咳嗽、发热时间过长，即使肺部听诊没有问题，也没有气促等情况，也要警惕有无肺炎可能。同时也要注意，有的肺

炎仅仅是低热，甚至没有发热，而只表现为呼吸频率增快和咳嗽症状明显。

持续咳嗽该如何治疗

咳嗽较轻、不影响正常生活者无需特殊治疗，不建议家长自行给孩子服用镇咳药，因为咳嗽是人体的保护性反射，有利于呼吸道分泌物的排出，因此不建议常规给孩子镇咳。

但是，如果孩子咳嗽伴有空空声、咳嗽症状明显、合并喘息或咳嗽持续时间长等，建议及时到医院就诊，医生会根据孩子的情况给予相应的治疗。

(第一作者系江西省儿童医院呼吸内科主任医师，第二作者系江西省儿童医院呼吸内科副主任医师)

千金难买老来瘦？当心肌少症拖垮健康

□ 衣晓峰 富精雷 科普时报记者 李丽云

今年刚刚62岁的刘女士，近来走路时总感觉腿脚软绵绵的，没有力气，稍不注意就会崴脚，同时还食欲不佳，每顿只能吃小半碗米饭。在黑龙江省老年病医院就诊时，中国老年医学会老年医疗机构管理分会常委张天辉主任医师经过检查和综合评估，发现刘女士患上了“肌肉衰减综合征”，也就是俗称的“肌少症”。

每8个老年人中就有1人患有肌少症

肌少症是一种与年龄增长相关的骨骼肌含量减少、肌肉力量或躯体功能共同下降的老年综合征。张天辉解释，人的肌肉和骨骼共同构成了人体的支撑运动系统。从儿童期开始，肌肉随生长发育而快速增加，青壮年时期达到最高峰，随后逐年走“下坡路”，且肌肉力量和功能也呈递减态势。60岁以后，“肌肉削”“肌肉萎”“肌肉消耗”的速度进入“快车道”，继而酿成摔伤、骨折等危害，重则可能合并吞咽功能障碍，造成呛咳、误吸、肺感染、窒息等。国家老年疾病临床医学研究中心的数字显示，我国平均每8个老年人中，就有1人患有肌少症。

很多人认为，“千金难买老来瘦”，殊不知，因少食、禁食所致的营养不良对肌肉质量和肌肉力量摧残甚烈，往往摔个跟头就会葬送

晚年健康。与此同时，人们更多关注的是自身皮肤保养，常常忽视肌肉欠缺的潜在风险，宁愿为保持肌肤光泽消费大量的金钱和时间，也不愿意为拥有坚实的肌肉去锻炼身体。但肌肉却是人体消耗脂肪和糖分最大的器官，经常锻炼可以增加肌肉的质量，肌肉质量越高，身体代谢脂肪的能力就越强。

不仅如此，人体肌肉素有“第二心脏”的美誉，肌肉越发达，肌肉收缩就越有力。而有力的肌肉收缩，可促使静脉血液加速回流至心脏，增加血液循环，促进新陈代谢。古籍《灵枢·经脉》中有一句形象的话，叫做“肉为墙”，意思是肌肉身为脏腑和骨骼的“软屏障”，可有效保护内在脏器，缓冲外力冲击，而肌肉的缩减，自然使屏障功能被弱化。因此，张天辉告诫说：“老人要存钱养老，更应该储蓄骨骼肌，以备晚年之需！”

保障营养、适量运动可降低肌少症风险

张天辉建议，老年人不要挑食或随意节食，要注重营养均衡，保证肉、蛋、奶、豆制品等蛋白质的摄入。同时早期识别肌少症危险因素，尽早改变吸烟、喝酒或久坐不动的不良生活方式，以全面提升老年人健康素养。尤其是独居老人、单身老人或空巢老人，这样的人往往更不注意日常饮食，随便

对付就是一餐，长此以往，极易被营养不良所击倒，而催生肌少症。

在保障营养的同时，适量运动也很重要。张天辉告诫，年轻人要趁着青春好时光，养成体育锻炼的习惯，为肌肉“库存”提前做好储备；而老年人也要多活动、多运动，避免肌肉丢失，延缓衰老。他特别提到，老年群体适当开展抗阻力训练，可以增

这些抗阻力练习，让肌肉更强壮

在抗阻力运动过程中，骨骼在承受相应的压力下，能够增加骨密度，对预防骨质疏松大有裨益。这其中，仰卧起坐是抗阻力训练中的基础练习动作，旨在增强腹部肌肉力量，同时也能保护背部和改善体态。经常进行仰卧起坐训练，可以燃烧自身腹部以及背部多余的脂肪，有利于改善整个人的精神面貌。

深蹲也是一个比较基础的抗阻力训练动作，虽然看似只是简单的蹲起，但能明显提升髋关节的灵活性，同时强化髂肌和四头肌的力量，这将增强老年人的行走及从坐姿到站起来的能力。以10个蹲起为一组，每天训练3组，可以让耐力更上一层楼。

膝关节伸展运动有助于增强膝关节力量，并将跌倒的风险降至最低。具体操作是：坐在椅子上，背部挺直，膝盖弯曲，慢慢将右腿伸到身体正前方，保持几秒钟，然后放回起始位置，之后换左腿重复此动作。

简单易行的踢毽子活动，则是适合中老年人朋友锻炼全身肌肉的好方式，主要是通过接、落、跳、绕、踢等动作，使下肢关节、肌肉、韧带都动起来，同时对腰部也有好处，利于舒筋活血，益寿保健。

此外，还可以采取小重量、多次数的肌肉耐力锻炼，循序渐进。活动时可借助自身重量，或小哑铃、矿泉水瓶、弹力带等小工具提供阻力，重点锻炼下肢、胸背部和肩臂部大肌肉群。

强人体肌肉力量，对预防骨质疏松、肌肉流失、抗衰老效果显著。

张天辉指出，老年人的腰腿灵活性已大大降低，要在安全的前提下，因人而异选取适宜的运动项目，如打太极拳、做八段锦、慢跑、快走、游泳、骑自行车、跳广场舞等。这些均有助于提升机体耐力，避免肌肉的储量被岁月“偷走”。

谣言粉碎机

新冠转阴后要换牙刷？

流言：新冠转阴后，需要把密切接触的生活用品比如牙刷、口红等全部换掉，以免再次感染。

真相：新冠病毒痊愈后，不必更换生活用品。一方面，实验环境下新冠病毒在物体表面的存活时间，最长一般不超过10天。另一方面，即使你接触了仍然存活的同一毒株病毒，之前体内免疫细胞产生的特异性抗体也可以清除掉病毒，短期内一般不会因为同一毒株再次感染。所以，“阳过”之后，你的口红、唇膏、牙刷、杯子都能用，其他日用品就更不必说，并不需要更换。

通过服药可以预防新冠？

流言：有些特效药，可以提前服用来降低感染新冠的可能性。

真相：截至2022年12月28日，我国市面上并没有明确能够减少新冠感染可能性的药物。不管是网上热卖的药物，还是其他的一些感冒药等，都不可能通过提前用药来预防感染。在本身并没有出现感染的情况下，乱用治疗药物来预防感染，可能造成药物不良反应，药物过量还会导致肝肾损害。

得了新冠不能用布洛芬？

流言：得了新冠不能用布洛芬，用了更容易感染，还会加重病情。

真相：“得了新冠不能用布洛芬，否则加重病情”的说法，只是2020年初一项研究提出的假设。欧洲药品管理局等多个国际权威机构已表示“没有证据表明布洛芬与新冠病毒感染症状恶化之间存在联系”“不建议停用布洛芬”。因此，如果得了新冠出现发烧疼痛，在没有药物禁忌的情况下，完全可以使用布洛芬。接种新冠疫苗后，可能出现发烧，或者注射部位有时候会出现疼痛，这种情况下用布洛芬或对乙酰氨基酚等止痛药也不会削弱疫苗效果。

痊愈后3个月内不会再次感染？

流言：感染一次新冠之后，3个月内不可能再被感染，所以“早阳早好”“阳一次可以放心浪三个月”。

真相：网传的“三个月之内不会二次感染”，其实是对一些二次感染规律的误解。一般来说感染后的3个月内，感染带来的免疫反应如中和抗体还维持在较高水平，再度感染的风险比较低。但阻断二次感染受到个体产生的中和抗体差异、感染发生了多久，以及是否出现新的突变株等多个因素影响，在这些不同因素影响下，我们只能说过往感染一定程度上会降低二次感染的风险，但不能保证3个月之内绝不会再次感染。

抗原检测时用橘子汁也能阳？

流言：抗原检测试剂盒不准，用橘子汁做都能阳，同理，做抗原检测前不能吃橙子或者橘子，否则会阳性。

真相：橘子汁测出的阳性其实是假阳性，检测试剂盒是参照人体样本研制的，需要在适宜的pH值条件下进行。用橘子来测抗原，标本类型不适用，因为在酸性的条件下，会导致抗原检测试剂中的胶体金颗粒非特异性聚集，导致假阳性反应。另外，用不合格的标本测出的阳性也不代表抗原检测不准确。

(来源：头条辟谣、腾讯新闻知识库、科学辟谣平台等)