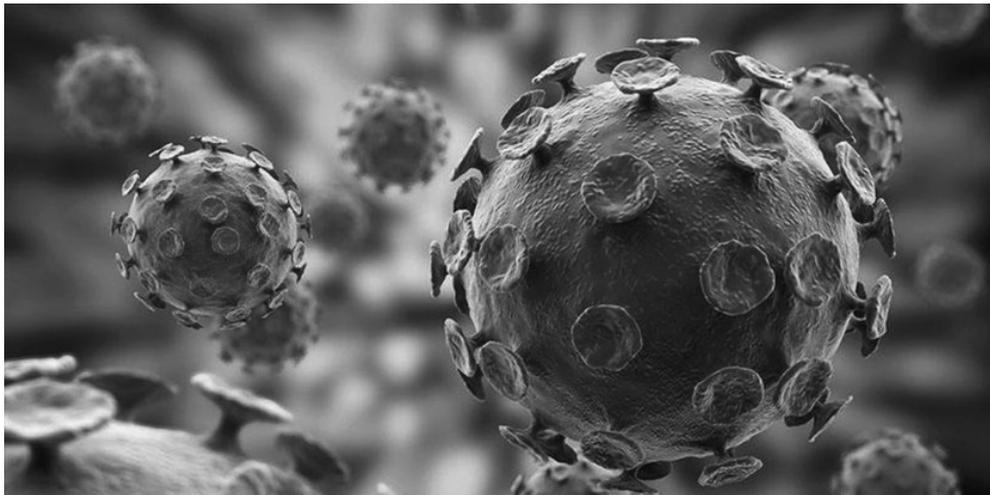


武汉不明原因肺炎源于新型冠状病毒



1月9日,牵动全社会目光的武汉不明原因病毒性肺炎的“真凶”找到了。专家组初步判定,本次不明原因病毒性肺炎病例的病原体为新型冠状病毒。

复旦大学附属上海市公共卫生临床中心党委书记、感染病专家卢洪洲教授介绍,冠状病毒感染在全世界范围内非常普遍,此次武汉新型冠状病毒的致病性与传染性均较低,公众对此不必恐慌。

冠状病毒是一类主要引起呼吸道、肠道疾病的病原体,这类病毒颗粒表面有许多规则排列的突起,整个病毒颗粒就像一顶皇冠,因此得名“冠状病毒”。

目前,已知的人类冠状病毒共有6种,其中HCoV-229E、HCoV-NL63、HCoV-OC43和HCoV-HKU1冠状病毒感染机体后,多呈自限性经过,以鼻塞、流涕、打喷嚏等“普通感冒”

症状为主,少数可有神经系统并发症。不过,SARS-CoV和MERS-CoV冠状病毒均具有较高的致病性,可引发致死性肺炎。二者的临床特征相似,可有明显的发热、头痛、肌痛、乏力等全身症状,部分病例也可以腹泻等消化道症状起病,快速进展至呼吸急促、进行性呼吸困难等呼吸衰竭表现,也可伴有急性肾损伤等其他器官功能损害。冠状病毒感染后,治疗主要为对症及支持疗法。

识别病毒性肺炎

卢洪洲指出,若同时满足以下4个临床特征,患者需考虑不明原因肺炎。

- 发热(腋下体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$);
- 有肺炎的影像学特征;
- 发病早期,白细胞总数降低或正常,或淋巴细胞分类计数减少;

●经3~5天的规范抗菌药物治疗后,病情无明显改善或呈进行性加重。

卢洪洲强调,若发现不明原因肺炎后,对于一定程度上呈现时间、空间聚集性的呼吸道传染性疾病,医院要强化临床分诊,以快速发现和报告不明原因肺炎病例,对疑似或确诊病例进行隔离观察和治疗;医疗机构和公共卫生场所应充分做好环境通风和清洁,建立可持续的感染防控基础设施;在诊疗和护理可能或确诊的相关病例时,或对相关标本进行临床检测和科学研究时,应采取相应级别的防护措施,以进一步降低传播风险。

不明原因肺炎患者一旦出现严重呼吸道感染症状,因根据病情采取呼吸机机械通气、体外膜式氧合(ECMO)等对症支持治疗。卢洪洲指出,在用

药方面,广谱抗病毒药物对冠状病毒仍无确切疗效,神经氨酸酶抑制剂奥司他韦对流感有效,对冠状病毒则无效果。

掌握预防措施

卢洪洲指出,全人群对流感普遍易感,接种流感疫苗是预防流感病毒感染及其严重并发症最有效的手段。此外,预防病毒性肺炎还要注意以下5点。

1. 增强卫生健康意识、加强锻炼、规律作息,提高自身免疫力。
2. 即使天气寒冷,也要注意居室和办公室通风。通风可降低空气中的病毒数量,从而减少感染。
3. 若家人或同事患病,其他人应注意隔离,以减少被传染的机会。
4. 病毒性肺炎和流感流行季,要尽量减少前往人群密集的场所。
5. 外出搭乘公共交通工具回家后,要及时换掉外套,并洗手、洗鼻。

为更好地预防流感,目前一项全球性的三期随机双盲的利用药物预防流感的临床试验将在上海市公共卫生临床中心开展,相关志愿者招募已经启动。卢洪洲介绍,该临床药物的试验将探索研究相关药物在流感季预防流感的药理机制和受试者药物反应,对未来的流感预防提供借鉴和参考作用。

记者 瞿乃婴 通讯员 范怊怊

脊髓灰质炎(以下简称“脊灰”)是一种由脊髓灰质炎病毒引起的急性传染病,也叫“小儿麻痹症”。脊灰病毒是一种嗜神经病毒,这就意味着,一旦感染该病毒就会留下永久的印记——残疾。日后陪伴患儿的,可能就是轮椅、拐杖、腿部支架,甚至是呼吸机。

由于患者在感染脊灰初期只会出现发热、咽痛、流涕等感冒症状,且没有特异性治疗,脊灰疫苗就成为了人类与脊灰病毒斗争胜利的希望。

中国已无脊灰

自1964年我国推广口服脊灰疫苗(俗称“糖丸”)以来,脊灰的年平均发病率从1949年的十万分之4.06下降至1993年的十万分之0.046,数十万儿童免于残疾。世界卫生组织于2000证实,中国本土脊灰野病毒的传播已被阻断,成为无脊灰国家。

脊灰病毒一共有3个型别。世界卫生组织于2015年认证,II型脊髓灰质炎野病毒(WPV2)消灭;2019年10月24日“世界脊髓灰质炎日”当天,世界卫生组织宣布III型脊髓灰质炎野病毒(WPV3)已确认消灭。

脊灰野病毒仍在

II型、III型野病毒相继宣布被消灭,这意味着人类离消灭脊灰的目标又近了一步。然而,只要世界上还有脊灰野病毒,所有国家都仍然会受到输入性野生脊灰的威胁。因此,孩子仍要接种脊灰疫苗。

2016年5月起,上海脊灰疫苗的接种程序为2月龄、3月龄分别接种2剂脊髓灰质炎灭活疫苗(IPV),4月龄和4岁服用2剂次脊髓灰质炎减毒活疫苗(OPV)。

从最初的4剂次OPV转换为2剂次IPV结合2剂次OPV的疫苗策略,为儿童提供了更安全的保护,是实现无脊灰的重要一步。若一切顺利,脊髓灰质炎将成为继天花后第二个被人类消灭的传染病。

上海市徐汇区疾病预防控制中心 龚睿婕

脊灰疫苗还要接种吗?

冬季,人体基础代谢率高

基础代谢率是人体每天维持呼吸、心跳、血液循环、氧气运送、腺体分泌、排泄、维持体温等机能运作所需的基本热量。也就是说,即使躺着,身体也会消耗掉这些能量。

大家普遍认为,人在冬季容易长胖。事实上,冬天人体的基础代谢率更高,在冬季认真实行减重计划,会事半功倍。

正常情况下,人体体温需维持在 36°C 左右。在寒冷的冬季,为了抵抗严寒,人体会自动启动升温机制,体温会加速散发。此外,厚重的御寒服装会增加体能消耗,低温引起的寒战等动作,都会增加人体对能量的需求。环境温度降低可以通过下丘脑分泌的促甲状腺激素释放激素(TRH)提高甲状腺功能,增加甲状腺

素分泌,体内物质氧化所释放的能量最终以热的形式散发。所以,冬季人体的基础代谢率较夏天可升高10%~15%。在相同的条件下,人体会更容易消耗热量和脂肪。

怎样提高基础代谢率?

提高基础代谢率最健康的办法是运动与均衡饮食。

增加身体的肌肉量 身体的肌肉比例越高,基础代谢率就越高。因此,提高基础代谢最健康的方式就是运动。可以将有氧运动和无氧运动相结合,适当增加增肌锻炼,如卧推、哑铃等。

冬季以室内运动为佳,室外运动最好在上午10点以后至日落前开展。衣着不适宜太单薄,运动前要充分热身,运动后

应适度保暖。

补充足量蛋白质 适当提高饮食中蛋白质的比例,确保每日所需热量的10%~20%来自蛋白质。蛋白质是肌肉的重要组成部分,充足的蛋白质可以提高新陈代谢率,促使机体每天多消耗150~200卡路里的热量。

蛋白质分为动物蛋白和植物蛋白,动物蛋白可从瘦肉、鱼虾、奶制品和鸡蛋中获取,优质植物蛋白可以从大豆及其制品中获取。

保证充足睡眠时间 保证每天晚上11点到次日凌晨5点的睡眠,器官会得到更好的代谢速度和能力。

不过,身体在睡眠时的基础代谢率会降低,只有开始进食后,代谢速度才会恢复。因

此,瘦身期间早餐一定不能省,若不吃早餐,机体只能等午饭时才开始加速燃烧热量,恢复代谢速度。此外,辣椒素可以暂时刺激身体,使身体释放更多激素,从而加速新陈代谢,提高身体燃烧热量的能力。

基础代谢率高就不胖了吗?

短期增肌是不会对长期的基础代谢水平产生很大影响。想拥有高基础代谢率,还是要持之以恒。需要注意的是,想要单纯通过提高基础代谢率,达到不用锻炼还能光吃不胖的效果,不太现实。运动和均衡饮食一定是减重的前提。

上海市疾病预防控制中心 邓晗依 张伊人

本栏目由上海市预防医学会提供支持