

# 新冠疫情不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”后防控工作怎么做？

## ——国务院联防联控机制回应关切

世界卫生组织近日宣布，新冠疫情不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”。国家卫生健康委新闻发言人米锋5月8日在国务院联防联控机制新闻发布会上表示，当前新冠病毒仍在不断变异，国内疫情总体处于局部零星散发状态，疾病危害仍然存在。要继续落实“乙类乙管”各项措施，在保障群众健康的同时，方便群众生产生活。

### 世卫组织新决定基于多因素考虑

“世卫组织的决定主要基于疫情流行态势、病毒变异特征、人群免疫屏障和应对能力建设四方面考虑，并不意味着新冠疫情结束，也不意味着疫情危害彻底消失。”国家卫生健康委疫情应对处置工作领导小组专家组组长梁万年说，这一决定表明以人类目前能力，可以有效控制疫情危害。

部分公众关心世卫组织决定给我们带来的影响。梁万年表示，此次调整一是有利于我国包括贸易、旅游、学术交流、留学等在内的国际交往；

二是有利于经济社会发展，将有更多时间精力发展经济、改善民生，但仍要继续和全球各国紧密团结，共同采取更有针对性、更有效、更具成本效益的措施，防止疫情蔓延和传播。

2023年1月8日，我国依法将新冠病毒感染从“乙类甲管”调整为“乙类乙管”，较短时间内实现疫情防控平稳转段，取得疫情防控重大决定性胜利。

国家疾控局传染病防控司副司长刘清介绍，我国将继续抓实抓细新阶段疫情防控工作，科学精准落实“乙类乙管”防控要求，根据疫情形势变化和防控工作需要，不断优化调整防控措施。

### 我国仍将强化疫情监测分析

全国发热门诊监测结果显示，“五一”假期期间，我国部分地区疫情出现小幅上升，但各地在院重症病例数无大幅增加。

“总体来看，国内疫情目前仍处于局部零星散发状态，各地医疗服务秩序正常，全国未出现规模性疫情。”刘清表示，当前我国人群总体

免疫保护水平仍然较高，出现区域规模性疫情的可能性不大。

在新冠病毒流行株方面，中国疾控中心病毒病所研究员陈操介绍，从监测数据看，目前我国主要新冠病毒流行株为XBB系列变异株，与早期流行的奥密克戎亚分支相比，致病力没有明显变化。

国际交流限制措施的减少将促进中外人员流动。据介绍，我国将重点从以下四方面降低境外疫情输入对防控工作的影响：强化疫情监测分析，密切跟踪国内外疫情动态；做好“外防输入”，继续落实远端防控措施，强化输入疫情和新型变异株监测；做好重点环节防控，聚焦重点场所，关注“一老一小”重点人群，推进新冠病毒疫苗接种工作，持续补齐人群免疫水平差距；倡导公众保持良好卫生习惯，加强自我健康监测，出现发热、咳嗽、咽痛等症状时，及时就诊。

### 重点人群坚持做好防护

部分群众反映自己近期二次感染了新冠病毒。对此，北京大学第一医院感染病科主任王贵强表

示，无论是二次感染还是首次感染，从临床表现看都是类似的，主要表现在上呼吸道。目前重症病例很少，以无症状或轻型病例为主。

“咽喉疼痛不一定是二次感染，当前若出现咽喉疼痛，要进行区别对待。如果是新冠病毒感染，按诊疗规范进行治疗，如果是细菌感染，必要时可用抗生素治疗。”王贵强说，感染了新冠病毒不必恐慌，对症处理即可，要坚持做好个人防护，包括佩戴口罩等，避免或减少传播风险。

老年人、孕产妇、儿童、基础病患者等一直是疫情防控的重点保护人群。专家提示，要高度关注高龄老人，没有接种疫苗、有基础病的人群，要关口前移、早期干预，使他们避免感染或减少感染风险。

王贵强建议，保护好重点人群应做好以下四点：一是在社区层面，发挥社区医生、全科医生力量，通过信息化系统等多种途径，建立所辖区域高风险人群台账；二是发现高风险人群患病后，要及时跟踪监测，早期进行抗病毒治疗；三是若高风险人群出现低氧情况，要及时氧疗；四是一旦出现重症病人，及时送医疗机构ICU治疗。

### 新闻多一点

4月26日，在国务院联防联控机制新闻发布会上，国家疾控局传防司一级巡视员贺青华介绍，近期全国疫情防控形势总体平稳，各地疫情处于局部零星散发状态，个别地区疫情有小幅上升的迹象。总体来看，全国短期内出现规模性疫情的可能性较小。

5月5日，世界卫生组织宣布，新冠疫情不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”，解除2020年1月30日拉响的最高级别警报。

5月6日，上海复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏发布微博称，“我们担心的医院急诊发热就诊病人比例虽略有上升，但仍远低于甲流流行期间的发热就诊比例……病毒还会存在，大流行已经过去。就疫情而言，全球已经同此冷暖。”

(据新华社 四川日报)

# 免疫力越强越好？未必！ 小心这种“不死的癌症”找上门！

前不久，一位13岁女孩患红斑狼疮得精神异常的消息登上微博热搜。这个福建宁德的13岁女孩两年前确诊系统性红斑狼疮，一个月时间瘦了10公斤。她的妈妈介绍，女儿患病期间还出现了并发症精神障碍，有时候甚至痛苦到想自杀……

那么红斑狼疮是什么？有什么症状？我们一起来看看。

### 系统性红斑狼疮被称为“不死的癌症”

系统性红斑狼疮(SLE)是一种典型的自身免疫性结缔组织病，多见于15~40岁女性，儿童亦有发病，被称为世界三大疑难病症之一，特点是慢性病、反复发作、无法根治。

大部分狼疮病人会出现面部的皮疹、红斑，比较典型的皮疹分布于脸颊鼻梁两侧，形似展翅的蝴蝶，因此被称为“蝶形红斑”，是狼疮的特征性表现之一。

目前研究认为，遗传因素、环境因素(如紫外线、病毒感染、药物、生物制品、血制品等)、性激素异常、妊娠、分娩造成的损伤、社会心理等多种因素综合作用的结果。由于该病不易根治，需长期治疗，且患者长期遭受折磨而被医学界称为“不死癌症”。

儿童SLE定义为18岁前发病，约占全部SLE病例的20%。近年来，系统性红斑狼疮在儿童的发生率明显上升。

与成人相比，儿童SLE要比成人起病更急，病情更重，病程更长，发病时常常表现以下几个症状：

- 1.全身症状：乏力、精神萎靡、持续发热、体重减轻、厌食。疲劳是儿童SLE非常常见但容易被忽视的症状，常是狼疮活动的先兆。
- 2.皮疹：皮疹是狼疮的最常见表现，多为面部皮损，同时伴有指趾尖红斑或冻疮损害。
- 3.内脏损害：以肾损害最为常见，多表现为血尿、蛋白尿，同时还可累及肺导致SLE肺炎，累及心脏导致心包炎、心肌炎等。

狼疮性肾炎是系统性红斑狼疮最常见的并发症之一，也是该病主要死亡原因之一。

### 免疫力越高并不一定越好

认识到了系统性红斑狼疮的可怕，我们就必须来聊聊人体的免疫系统。

- 1.科学认识人体的免疫系统  
免疫系统就如同一个国家的防御系统，主要负责保卫我们人体的健康，它可以防御感染、监测和杀灭恶性肿瘤细胞等。和国家的防御系统一样，免疫系统由专门的“军事机构”(免疫器官)、不同类型的“作战部队”(免疫细胞)、“军事武器”(免疫分子)以及天然的“边防障碍”(皮肤、黏膜)等组成。
- 2.免疫力过强

如果免疫功能过于强大，免疫细胞会对来自外界的非致病因素(比如花粉、毛发等)发起攻击，导致过敏反应。

严重时，免疫细胞甚至会错误地攻击自身正常组织和器官，引发自身免疫性疾病，如系统性红斑狼疮、干燥综合征、多发性硬化症、肾小球肾炎、类风湿性关节炎等。

免疫系统男女有别，因为它会受到内分泌的影响。女性更容易患上某些自身免疫性疾病。

3.免疫力减弱  
本该干活的“安保系统”休息了，该清除的“坏人”没人管理，此时，身体容易出现病毒或细菌导致的各种疾病，如病毒性感冒等。

肿瘤也是在类似的机理下形成的：肿瘤细胞非常聪明，它会生成一些物质，让监视它的“警察”睡着，没人看管后，就毫无顾忌地生长。

长久以来，主流观点认为，癌症发病率随着年龄增长上升，是因为基因突变增加。然而国外刊登的一篇文章提出了不一样的推测：衰退的免疫系统，才是导致癌症发病率增加的首要原因。

### 日常生活中，如何保护免疫力？

人体免疫系统的战斗力会随着年龄变化而改变，免疫系统在青春期发育最快，25岁左右达到顶峰，30岁之后慢慢下降，不同年龄段人

群面临的“免疫危机”不一样，应对方式也不同。

- 1.补充复合维生素和矿物质  
很多人往往认为补充维生素C就够了，其实这是远远不够的。除了维生素C外，我们还需要维生素A、维生素B族、维生素D、锌、硒等多种维生素和矿物质来构建免疫健康。因此，更建议补充复合维生素和矿物质。
- 2.多摄入蛋白质  
蛋白质是增强免疫力最基本的营养，很多专家都多次提出提高免疫力要多吃蛋白质丰富的食物。蛋白质是免疫细胞和抗体的主要原料，还可以促进肌肉合成，帮助对抗疲劳，所以，要想拥有一个强大的免疫力，优质蛋白质的足量补充不可少。
- 3.日常增加运动  
要做到适量运动、戒烟限酒、调整心态。有规律和中等强度的运动可使外周血中免疫细胞数量增多，清除病毒的能力增强。同时，使机体免疫功能增强。但运动也要张弛有度，科学锻炼。
- 4.去户外晒太阳  
阳光不仅能让人的心情变美妙，还有助于降低自身免疫性疾病的风险。建议每天晒太阳两三次，每次15分钟左右。

世界卫生组织建议，成人最好每周至少进行150分钟的中等强度身体活动，或75分钟的高强度身体活动，低于这个标准的人即被认为是身体活动不足。

5.保证充足睡眠  
睡眠可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是国际社会公认的三项健康标准。失眠会影响一个人的免疫系统。很多疾病的发生都和人体免疫力相关。

《健康中国行动(2019—2030年)》中明确指出，“长期的睡眠不足会加大患心脑血管疾病、抑郁症、糖尿病和肥胖的风险，损害认知功能、记忆力和免疫系统。”

6.学会释放压力  
心理应激产生的压力会对免疫力产生影响。心理应激产生压力后，生理会产生反应能动性调整，这在一定程度上有助于机体对抗压力，恢复内稳定，保持免疫力；也可能称为长期压力状态下导致躯体疾病的生理基础，造成免疫力低下，易感疾病。

(据科普中国)



## 疾病防治

### 防治猩红热应该怎么做？

猩红热是溶血性链球菌所引起的急性呼吸道传染病，4—5月为高发季节，发病人群以3~8岁小儿为主。临床特点为起病急、发热、咽峡炎、弥漫性皮疹、继而脱皮。如治疗不当或不彻底可能出现关节、肾脏等变态反应性并发症。

针对猩红热，特异性治疗首选青霉素，治疗需足量使用青霉素10天。一般用药1天后发热症状消退，皮疹很快消失。也可以选用羟苄苄青霉素、红霉素、阿奇霉素等抗生素治疗。其他对症处理。

猩红热的传染性极强，但目前还没有疫苗预防，应注意切断传染源。猩红热的传染源为患者和带菌者。通过呼吸道飞沫传播给密切接触者，偶可通过带菌的用具传播。因此要经常保持居室室内空气新鲜，少带宝宝去公共场所。预防性措施应以加强儿童个人卫生和环境卫生为主。

在高发季节，尤其是周围出现猩红热患者时，家长要密切关注儿童身体状况，一旦出现发热或皮疹，应及时送往医院进行诊断和治疗。患儿应注意卧床休息，进行住院治疗或居家隔离，其他人接触患者时要戴口罩。遵照医嘱，抗生素治疗必须足量。足量抗生素治疗24小时后，一般不再具有传染性，可视情况解除隔离。患儿居室要经常开窗通风换气，每天不少于3次，每次15分钟。患儿使用的餐具应煮沸消毒，用过的手绢等要用开水煮烫。患儿痊愈后，要进行一次彻底消毒，玩具、家具要用肥皂水或苏打水擦洗一遍，不能擦洗的，可在户外暴晒1~2小时。

(据健康报)



# 每个人都是自身健康的第一责任人

## 切实做好个人防护 践行健康生活方式



乐山日报公益广告