



疫情 防控



合肥尚未检测到奥密克戎XBB及BQ.1变异毒株

星报讯(记者 马冰璐) 根据合肥市病毒株监测情况,近期感染者中尚未检测到奥密克戎XBB及BQ.1变异毒株。由于当前XBB及BQ.1在一些欧美国家已成为优势毒株,不少市民担心新变异株的传入将导致国内疫情防控形势更加复杂。1月5日,合肥市疾控中心针对广大市民产生的一些疑虑给出详细解读。

据了解,XBB及BQ.1均为奥密克戎新的变异分支。XBB于2022年8月首先在印度被发现,是奥密克戎BA.2衍生的2个变异株BJ.1和BM.1.1.1的重组毒株。BQ.1于2022年6月在尼日利亚感染者中首次被发现,是奥密克戎BA.5在人群流行传播过程中,通过病毒的变异变迁产生的第六代亚分支。当前XBB及BQ.1已在一些欧美国家成为优势毒株,主要表现为传播力和免疫逃逸能力增加。

据中国疾控中心病毒所专家在2022年12月20日的国务院联防联控机制新闻发布会上

介绍,基于最近三个月的病毒亚型监测,上海等国内少数省份在闭环管理的入境人员中已检出XBB、BQ.1,但在我国尚未形成优势传播,目前还是以BA.5.2、BF.7为主。

专家解释,XBB及BQ.1属于奥密克戎亚型,仍是呼吸道病毒,其致病力与奥密克戎其他系列变异株没有明显区别,重症率和死亡率在流行的国家也没有增加。

针对网传XBB毒株会引发呕吐和腹泻的情况,专家表示一些新冠感染者确实有呕吐和腹泻的症状,通常1~3天可自行缓解,没有明确的证据显示XBB毒株比其他毒株更容易导致严重的腹泻或胃肠道其他临床表现。

针对不断出现的新变异毒株,建议广大市民不必过度忧虑,做好预防工作,积极接种疫苗,戴好口罩、勤洗手、常通风,保持社交距离;遵守防疫要求,自觉提高健康素养和自我防护能力;提高身体免疫力,消除恐慌心理,合理使用对症治疗药物,症状加重时及时就医。

中学生“阳康”后如何锻炼,听听他们怎么说

记者 祁琳 马冰璐

根据往年安排,接下来4月份合肥会有中考体育科目的考试,同时根据去年合肥市中考方案,长跑回到必考项目中。家有中考生的家长很担心,不少孩子经历过新冠病毒感染,身体不适合长跑这样的高强度运动,又有面对中考体育科目的应试压力。目前,记者从合肥市教育局获悉,关于中考体育如何安排还未接到相关通知。那如何合理、安全地安排假期体育训练也成了大家关心的话题,记者采访了一些家长、一线老师、医生,听听他们怎么说。

家长各有各的担忧

王女士的孩子是合肥五十中本部一名初三学生,据王女士说,近期家长们之间的聊天主要话题就围绕着体育训练,“现在孩子在家上网课,有体育课的安排。”王女士说,受限身体康复和家庭场地等原因,体育课只是一些简单的活动,“跳绳我都有些担心,别说是长跑了。但这个体育考试跟文化课的考试不同,突击不了,所以日常根据孩子情况量力而行吧。”

与王女士有同感的黄女士,她的孩子在合肥三十八中上学。“网课中一星期有三节体育课,但很多时候都不能正常进行。”黄女士说,基本上都是身体不适合运动造成的,黄女士说,对于孩子运动很小心,但另一方面,体育中考时间迫近,让她也很焦虑。

老师建议量力而行

合肥五十中天鹅湖教育集团望岳校区总务主任马友中,也是一名体育老师,他告诉记者,该校体育锻炼方面根据不同的情况进行区分,“分几种情况,阳了和阳康,康复的时间长短,要告知学生辨别自己的身体情况以及运动的潜在危险。”

马老师称,现阶段来看,学生中肯定会有不同程度的体重增加、力量消退、视力下降等情况,要根据情况进行体育锻炼,要循序渐进。“尤其是针对毕业班的学生,老师会制定运动计划,趋向于考试中的项目练习。”

此外,该校学生之间会按小组分类,让学生发挥主观能动性,互相提醒督促,“除了学校方面,家长也要注意,多关心孩子的状态,了解孩子的锻炼程度,多鼓励多表扬。”

“阳康”后,运动切记循序渐进

“阳康”后,何时恢复运动,如何运动呢?

安医大二附院康复与运动医学科主任医师洪永锋表示,要因人而异。感染新冠病毒后,有的人仍会伴随咳嗽、乏力等表现,“此时,运动的话,要根据个人感受和体力,选择适合自己的运动方式和运动量。”

此外,由于此时身体仍处于恢复期,加上天气冷,人体抵抗力下降,应以休养为主,运动的话,要循序渐进。“比如,一开始可以以走走路、做做呼吸操等和缓运动为主,运动量要以舒适为主,切不可过量运动,否则容易引发坐骨神经痛、背痛等不适。”

最近,不少初三学生在“阳康”后已开始跑步、跳绳等运动,对此,洪永锋提醒,和大人比,孩子的恢复速度会快一些,但是需要注意的是,运动还是要以孩子的反馈和感受为参考。“此外,运动时间不可过长,运动量以适中为宜,不可太疲劳。”

“此外,要坚持早睡早起、不熬夜,多补充蛋白质,如鸡蛋、牛奶、瘦肉等,也要多吃水果,补充维生素C,增强抵抗力。”洪永锋建议道。

相关链接
根据世卫组织的建议,感染后的恢复锻炼应分为5个阶段,每个阶段至少保持7天才能进入下一阶段。如感到困难或症状出现,可退回上一个阶段。

第一阶段:恢复训练的准备期。温和的步行、拉伸和平衡性练习。

第二阶段:低强度的活动。散步、轻微的家务工作。

第三阶段:中等强度运动。快走、上下楼梯、慢跑、小力量训练。

第四阶段:具有协调效能的中等强度运动。正常的有氧跑、自行车、游泳等。

第五阶段:回归到感染前的运动强度。能完成感染之前的训练内容和运动强度、运动量。

“阳”了16天的医生 月记里“满屏”不容易



闻竹医生边吊水边工作

闻竹是合肥市第一人民医院滨湖院区泌尿外科的一名医生,11月25日,他家二宝诞生,12月4日,他因工作需要“抛妻弃子”上岗黄码病区。在此之后的一个月里,赶上全面放开,闻竹和家人先后“阳”了。1月4日,16天还未转阴的他被“强制休息”,并写下了这篇月记。

费秦茹 记者 马冰璐

11月25日:喜得二宝

“2022年11月25日,周五,下了夜班的我怀着忐忑而激动的心情,作为家属签署了剖宫产手术同意书,随之二宝顺利诞生。”因为家里提前请了月嫂,产科病区只能一人陪护,闻竹与妻子商量后决定继续上第二天的周六门诊,由月嫂照顾妻子。之后也没有请假陪产,闻竹一直忙着临床的工作,并于11月29日为妻子办理了出院手续。

母子回家以后,闻竹做好了心理准备,边上班边陪月子的这个月肯定是匆忙而劳累的,但没想到,这个月的艰难,远超出他的预料。

12月4日:“抛妻弃子”上岗黄码病区

按照全市疫情防控工作整体部署,12月4日,滨湖医院急诊楼转为黄码救治区,泌尿外科需支援一名医生进驻黄码区,支援多久是个未知数。

“如果我不去,总要有人去,何况家里还有月嫂帮忙。”当天夜里,闻竹“抛妻弃子”上岗黄码病区。支援期间,他接诊了两名阳性感染者,还和其他外科医生一起为一名阳性感染者做了开腹手术。

和大多数医护人员一样,闻竹就这样一直扛着身体上的不适,直到社会面放开后,黄码区取消,他才回到了泌尿外科工作。

12月16日:“阳”了以后不下火线

接下来,医护人员首当其冲,纷纷“阳”了,身体还没有完全康复的闻竹也没逃过。

“2022/12/16最终还是确诊了,那时候,就是喝水,大量喝水。大家有的症状,我都有。”很快,闻竹家里“全军覆没”,都“阳”了,包括月嫂。

“月嫂大姐也阳了,很好的人,我想她症状好点再走,她怕给我们添负担,就执意回去,买了票,就送月嫂走了。当天我症状加重,拍了CT,有了肺炎,然后开始输液抗感染。”轻伤不下火线,全国医护人员都是这状态。就这样,闻竹还是坚守在一线,下班前输液,4天一次值班,回家就和家属照顾孩子,当好“奶爸”。

12月30日:复查CT有新发阴影

整个泌尿外科医护人员都“阳”了,大多数一周后就能“阳康”,但闻竹的病始终不见好转。12月30日,他复查了CT,原来的炎症淡了,但有新发阴影出现,后来又去查了核酸,还是阳性。

“说实话,很紧张了,表示体内还有病毒复制,要知道,我已经16天还未转阴了。”闻竹去呼吸科找专家看了,专家建议他休息并接受治疗。

在月记的最后,闻竹写道:“4号进入黄码医院,到现在4号,正好一个月。这个月真是,感觉经历了太多太多。作为医务人员,其实高强度和无节假日的工作本是业内常态,但在遇到特殊情况下,真的捉襟见肘,家庭与工作难以兼顾,的确会怀疑自己是不是选错行了。但睡了一觉,想想,还是干!还要努力,总要有人去做这些事情的。眼看快过年了,新年会好一些吧?嗯,会好一些的!”

虽说请假,闻竹医生并没有离开病房,治疗期间他还在给住院患者做检查。由于床位不够,他把床让给了一个重病人,自己就在医生办公室吊水,随时可以给同事们搭把手。

在他的月记里,能看到普通人的心酸与无奈,能看到医生的冷静与克制,流水账一样的记录,流露出医务人员的真诚与担当。