

名 医 坊

关注“长新冠”，解决后遗症需多学科合作

——访深圳市第三人民医院党委副书记、院长卢洪洲教授

“长新冠”是一种复杂的全身性疾病，一些相关研究发现，新冠病毒感染者在“转阴”后，炎症因子依然可以在身体中存在，并对人体呼吸、心血管、神经、消化、泌尿等系统造成一定损伤。因此应建立起对抗“长新冠”的多学科协作机制，确保患者感染病毒后得到及时、有针对性的治疗，以避免“长新冠”的发生和持续存在。

中国妇女报全媒体见习记者 高越

三年新冠疫情过去了，新冠感染所造成的长期损害却日益成为困惑各界的公共卫生问题。“长新冠”是否真实存在？我们如何避免这种现象的发生？为此，中国妇女报全媒体记者采访了深圳市第三人民医院党委副书记、院长卢洪洲教授。

“长新冠”确实存在，没有病毒不代表体内没有炎症

在卢洪洲教授看来，“长新冠”确实存在。“在感染新冠以后，健康人基本上两周左右的时间就可以将体内病毒清除，但没有病毒不代表没有任何问题，没有病毒不代表没有炎症。”卢洪洲教授介绍，一些相关研究发现，感染者的炎症因子依然可以在身体中存在。

“比如这一次大范围感染后，很多病人出现慢性咳嗽的问题，有人咳两三个月，甚至更长时间，我们检测后发现，这种咳嗽并不是细菌和病毒引起的，而是慢性的炎症，通俗讲就是战场还没有打扫干净，身体还没有完全康复。”卢洪洲教授说。“长新冠”是指新冠感染确诊后出现的一种或多种症状持续或复发/缓解超过12周，且无法用其他原因来解释。有研究显示，80%的COVID-19患者至少患有一种长期症状。感染症状较轻的患者“长新冠”的发生率会低一些，症状较重的患者“长新冠”的发生率更高。

卢洪洲教授发现，“长新冠”会对呼吸、心血管、神经、消化、泌尿等系统造成一定损伤。比如，呼吸系统的后遗症包括肺部炎症、肺纤维化。重症患者会有肺部血栓形成、ARDS（急性呼吸窘迫综合征）等，患者康复后仍会留下一些慢性的肺功能损伤。随访两年后发现，这部分患者的肺功能检测指标显示异常，尤其重症的患者（如插管上呼吸机的患者），这种损伤表现更为明显，持续时间更久。因此，需要考虑的是如何能在患者出现肺损伤后进行细胞治疗，使损伤缓解和减轻。

心血管系统的后遗症比较常见，并且一些患者在康复后依然出现了心衰、猝死等，卢洪洲教授说，主要原因是炎症使心脏传导系统受到损伤，出现心搏骤停，也有纤维化的表现。

中枢神经系统的“脑雾”同样是常见症状之一。卢洪洲教授认为，主要原因是病毒进入中枢神经系统，从而导致神经损伤以及血管的慢性炎症。神经系统损伤主要聚集于额叶、小脑，使患者记忆力减退，因此患者会出现较长时间的记忆力减退、顽固性失眠，有时候甚至会出现精神方面的异常。卢洪洲教授在临床曾遇到几位老年患者，他们在首次感染新冠病毒后使用抗病毒药物治疗，病毒很快转阴，但过了十余天，他们的症状又一再加重，多数以“躁狂”为主要表现，也有个别患者出现较严重的精神抑郁、恐惧等精神方面的异常。这些都是神经系统受损的表现。

在消化系统的后遗症中，新冠康复后有患者出现食欲不振、恶心、体重减轻等症状，也可表现为腹痛、胃部灼烧感、吞咽困难、肠动力改变以及肠应激综合征等。卢洪洲教授说，原因是人体的整个消化道都有细胞受体，病毒入侵消化道后产生病毒复制，从而导致细胞损伤和炎症反应。

在对内分泌系统的影响中，糖尿病、肥胖患者容易出现重症，感染新冠病毒后也容易出现血糖异常、内分泌异常，包括下丘脑、垂体、甲状腺、胰腺、肾上腺和生殖腺体等功能，都会出现相应的异常。

卢洪洲教授表示，在对男、女生殖系统影响的研究中，目

前已有男性勃起功能障碍方面(ED)的相关报道，原因主要由于病毒可长期存在于生殖器官组织中，引起血管功能或内皮功能障碍，包括精液量、精子活动、精子形态都会存在异常。女性经期也会有相应变化，比如出现紊乱，因此有妊娠计划的女性需要注意，最好在新冠感染转阴半年之后再考虑妊娠，但如果已经怀孕后感染，依然主张把小孩生下来。

避免“长新冠”，应尽早使用抗病毒药物

在卢洪洲教授看来，健康人基本8天可清除病毒，产生保护性抗体，但重症患者病毒在体内持续时间较长，第一周尽管免疫功能低下，但不会发生严重症状，一般在第10天（第二周）左右发生重症。病情越重，病毒在体内持续时间越久。

“如果是老人、肿瘤患者等免疫力低下的患者群体，病毒在体内持续时间比较长，一旦感染，应及时使用抗病毒药物清除病毒，不让病毒在体内有任何复制机会，没有病毒就不会有器官的损伤，也不会有后续的严重反应。”卢洪洲教授强调，从得知阳性后，就可以马上使用抗病毒药物，避免病毒的体内复制，即使是青壮年，虽然不容易发展为重症，但一旦感染，在起病时同样要使用抗病毒药物，以避免出现新冠后遗症。

卢洪洲教授认为，所有“长新冠”症状皆由病毒引起，用解热镇痛药、对症处理的中草药并不能抑制病毒复制，恢复后仍可能存在“长新冠”症状。因此，要防治“长新冠”，第一要务是越早应用抗病毒药物越好。卢洪洲教授说，抗病毒药物要广泛可及，应该在所有的发热门诊配备，并下放到社区，让他们第一时间就能把抗病毒的药物用在患者身上，直到转阴为止，就不至于再发展为重症。

长效疫苗、鼻喷疫苗是未来发展方向

对于预防新冠，卢洪洲教授认为主动接种疫苗是最主要的一道屏障，“现在疫苗维持时间都比较短，所以今后还要研发长效疫苗和鼻喷疫苗。因为病毒进入我们人体的第一道关口就是呼吸道，如果呼吸道能产生有效的保护性抗体，病毒就不能进去了，所以这是我们今后的研发方向。”他表示，无论以前是否接种过疫苗，这次感染过后，自身保护力多数可以持续3~6个月，在这之后再接种疫苗比较合适。

除此之外，还要做好病毒监测，“只要让病毒在人体内复制，它就必然会变，这是病毒本身的一个规律。今后还会朝什么方向变化，有些是不可预测的，所以我们要做好监测，包括我们国家也非常强调对于新冠的疫情监测。”

卢洪洲教授认为，未来针对“长新冠”的研究方向主要有6个方面：1.更长时间的随访调查，更为全面的医学检查；2.总结、比较不同变异株的影响；3.多数新冠后遗症与初始的疾病严重程度无关，因此无症状和轻症患者的“长新冠”不应被忽略；4.异常的免疫炎症和情绪障碍可能是多种器官功能障碍的共有机制，应加强相关药物的研究和临床验证；5.不同症状之间可能存在相互影响，未来研究应关注不同器官、症状之间的联系；6.“长新冠”极其复杂，应加强最新的计算机技术的应用，比如人工智能、大数据、机器学习等。

综合来看，“长新冠”是一种复杂的全身性疾病，应该建立起对抗“长新冠”的多学科协作机制，其中包括医学、化学、工程、材料、计算机科学等，才能确保患者感染病毒后得到及时的、有针对性的治疗，以避免“长新冠”的发生和持续存在。

感染过新冠再感染流感病毒会不会很严重？有没有可能同时感染新冠病毒和流感病毒？去年接种过流感疫苗，今年还有必要再次接种流感疫苗吗？现在打流感疫苗还来得及吗……

走出新冠又来流感，6个问题你需要了解

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

目前全国已有多地出现流感疫情，刚刚从新冠中走出来的我们，又要应对流感的侵袭。面对二连三的呼吸道传染病疫情，我们应该怎么办？近日，解放军总医院第五医学中心感染病医学部呼吸与危重症医学科涂波副主任医师在接受中国妇女报全媒体记者采访时，就当前大家关心的6个问题进行了详细解答。

问题一：我刚从新冠肺炎中恢复过来，再感染流感病毒会不会很严重？

答：新冠和流感是不同病毒造成的，新冠康复后的抗体并不能对流感病毒产生抵抗作用，新冠康复后倘若短期内再感染流感病毒，出现严重呼吸道症状和住院的风险会有所提升，所以做好呼吸道疾病的防护不能松懈。

问题二：我有没有可能同时感染新冠病毒和流感病毒？

答：研究显示，同时感染新冠和流感病毒并不常见，英国一项研究对超过30.5万名新冠病毒感染住院的成年患者进行调查，被调查者中仅有227人同时感染了新冠病毒和流感病毒，发生率极低；但需要引起重视的

是，一旦同时感染这两种病毒，会增加重症和死亡的风险。

问题三：我去年接种过流感疫苗，今年还有必要再次接种流感疫苗吗？

答：首先，流感病毒的变异速度很快，每年的流感病毒都在不断发生变化，也就是说，每年都需要不同的流感疫苗来应对当年的流感病毒。世卫组织每年会预测下一个流感季节可能出现的流感分型，并推荐相应的流感疫苗。其次，去年接种的流感疫苗所产生的抗体，会随时间逐渐降低甚至消失。所以对于高危人群，最好每年都重新接种流感疫苗。

问题四：周围的人得流感了，我打流感疫苗还来得及吗？

答：亡羊补牢，还不算太晚，在做好日常防护的同时，可以积极接种流感疫苗，接种后一般两周左右可以产生抗体，两至四周抗体的保护水平最好，然后流感抗体在6~8个月开始后逐渐衰退。当然，为了更好地保证老人、孩子等高危人群在流感高发季节来临前获得有效免疫保护，最好在流感季节前1~2个月注射疫苗。对于6个月以下的孩子以及其他不适合接种流感疫苗的人群，家人或者陪护人员尽量要接种，这样可以对其产生

间接保护。

问题五：我可以通过药物预防流感吗？

答：再次强调，当年的流感疫苗是预防流感的主要措施。对于没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群，在接触流感患者后可以进行药物性预防，使用奥司他韦、扎那米韦等，但药物预防是一种紧急临时预防措施，不能代替疫苗接种。

问题六：除了接种疫苗，我如何通过自身免疫力抵抗流感？

答：目前流行的流感病毒本身毒力相对较弱，较少引起肺炎或其他器官的严重损害，造成高危人群病情加重的原因往往是对症处理不到位，比如：发热、腹泻等导致的情绪改变等，可能会使基础疾病急性加重和自我调节能力差的老年人一蹶不振。因此，提高抗病毒能力的一个重要方面就是提高自身免疫力，比如：坚持合理健康的饮食，正常的作息，充足的睡眠，适度的锻炼，良好的心理状况，这些都是保持和提升免疫力的根本。

女性健康

我国乳腺癌发病增长速度快 重视自查等可起到预防作用

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，全球乳腺癌发病率呈上升趋势。因此，做好乳腺癌的早期预防，对于患者早诊早治、改善预后、提高生活质量至关重要。

经研究发现，乳腺癌的发病率与地区人群的人均脂肪含量密切相关，高脂饮食可以使乳腺癌的发病率升高。研究还发现，水果、蔬菜类低脂肪高纤维的食物，能降低血中雌激素水平，具有预防乳腺癌的作用。

另有研究显示，与不运动的女性相比，运动的女性患乳腺癌的概率较小；饮酒、吸烟也是患乳腺癌的危险因素，所以在日常生活中戒烟、戒酒、适当运动等有利于降低乳腺癌的发病率。

女性重视日常自查，可以在一定程度上早期发现乳腺问题。20~35岁每月可进行乳房自我检查，每三年到医院进行临床乳腺超声检查；35~40岁每月可进行乳房自我检查，每年到医院进行临床乳腺超声检查，每两年进行乳腺钼靶检查；40岁以上每月可进行乳房自我检查，每年到医院进行临床乳腺超声检查，每年进行乳腺钼靶检查。

乳腺的自查方法：在镜子前站立，双手下垂，观察乳房有无异样（大小、形态、轮廓、皮肤、颜色等），平卧或侧卧检查。左手检查右侧，右手检查左侧，顺时针或逆时针方向触摸，月经后7~10天内最佳。触摸过程中发现异常应及时就医。

(董军花、张丽伟、侯伟娜、张梦然)

防病鲜知道

玩手机影响孩子心肺健康

对处在生长发育阶段的儿童来讲，手机的频繁使用会给身心健康带来不利影响。近期，日本神户大学和国立健康与营养研究所的研究小组在国际《儿童》杂志发表的一项纵向研究显示，过度使用手机可影响儿童心肺功能健康。

研究小组以日本175名平均年龄9.5岁的儿童(49.7%为女孩)为对象，分别在最初和两年后进行20米穿梭跑测试，作为心肺健康的评价指标，分析和研究屏幕时间的不同组成(手机使用、电视/视频观看和视频游戏)对9~12岁儿童心肺健康的影响。

结果表明，在手机使用上得分“高”的儿童，在心肺健康变化中被归类为“好”的概率明显降低。研究人员认为，限制儿童过度使用手机，或为确保儿童心肺功能和健康发育的重要因素。

(宁蔚夏)

接触绿色可预防女性产后抑郁

美国加州大学欧文分校领导的一个研究小组，对2008~2018年居住在南加州的41.5万名单胎分娩女性的电子健康记录进行分析后发现，与靠近公园等因素相比，孕产妇患产后抑郁症的风险与居住街道上的绿色空间有关联。街景绿地每增加10%，产后抑郁症的风险就会降低约4.2%。与其他类型的绿色空间(即低洼植被和草地)相比，树木覆盖对产后抑郁症的保护作用更强。

此外，研究人员还发现，怀孕期间增加体力活动是将绿地与降低产后抑郁症风险联系起来的一个合理途径。据美国疾病控制与预防中心的数据统计，最近分娩的女性中有1/8出现了产后抑郁症的症状，如果不及时治疗，这种情况会影响母亲的健康，并可能导致婴儿的睡眠、饮食和行为问题。

这项研究发表于最近出版的《柳叶刀-美洲区域健康》杂志，研究者建议，研究人员、城市规划者和公共卫生专业人员应该共同努力，制定政策和干预措施，增加树木覆盖率，为社区成员尤其是有产后抑郁症风险的新妈妈，创造一个有益心理健康的环境。

(方草)

健康提醒

