持续三年的新冠疫情进入关键时期。新华社12月5日晚发文指出：“最困难的时期已经走过，奥密克戎病毒致病力在减弱，我们的应对能力在增强，这为持续优化完善防控举措奠定了基础，提供了条件。”

当晚，中华中医药学会感染分会召开专家共识会。据北京中医药大学党委书记、中华中医药学会感染分会主任委员谷晓红向北京日报客户端记者介绍，这次会议上，她和十几名副主任委员达成共识：新冠肺炎应更改名称，改为新冠病毒传染病。

在预防和治疗方面，谷晓红认为应侧重中西医协同，预防思路也应该从被动检测向主动预防转变。在出现轻症的情况下，可服用中药汤剂或常见中成药居家治疗。如出现发烧、咳嗽气喘、胸闷胸痛症状，及时到医院就诊。

北京中医药大学党委书记、中华中医药学会感染分会主任委员谷晓红

“新冠病毒已变异成另一种病”

谷晓红是北京中医药大学党委书记，北京中医药大学中医疫病研究院院长，兼任教育部中医学类教学指导委员会主任委员、中华预防医学会副会长、中华中医药学会感染分会主任委员等职，同时也是国务院新冠肺炎联防联控机制科研攻关组专家。

“实际上，新冠病毒在2019年年底出现时，使用‘肺炎’称呼就不是很准确。因为也有相当一部分人并没有得肺炎，可能造成的还会是肝功能、肾功能损害。经过这三年，从专家的角度来说，病毒已经变异成了另一种病，很少造成肺部感染，主要感染上呼吸道，但同时传染性极强，我们就称之为新冠病毒传染病。”谷晓红说。

新冠病毒奥密克戎变异株传播力极强，R0值超过10，即一个感染者在自然状态下可以传染超过10人。目前北京市流行的奥密克戎BF.7亚分支R0值可高达18.6，在病例持续增加的情况下，市民面临着感染风险。

“目前，各地都在积极解读和落实二十条和第九版防控方案，一些政策正在调整。如何面对新冠病毒，已经不仅是一个健康方面的问题。中华中医药学会感染分会已经达成共识，把新冠肺炎改为新冠病毒传染病。之所以没有叫‘新冠病毒感染病’，是为了强调它的强传染性。”谷晓红说，目前广东一些专家提议把病毒称作新冠病毒感冒，但“感冒”同样没有强调传染性。命名突出传染性，有助于提示民众做好防护，因为有基础病的人还要注意防止感染后发展为重症。

思路应从被动检测转向主动预防

国务院副总理孙春兰12月1日在国家卫健委召开的座谈会上提到，经过近三年的抗疫，我国医疗卫生和疾控体系经受住了考验，拥有有效的诊疗技术和药物特别是中药，全人群疫苗完全接种率超过90%。

谷晓红认为，当前面对奥密克戎，中西医协同应是重点，在未来应更多强调。预防思路应该从被动检测向主动预防转变。除接种疫苗外，中药在预防、治疗、诊断方面都会起到很大作用。“从预防来讲，《黄帝内经》说‘正气存内，邪不可干’，是说体内的环境调整后，包括新冠病毒在内自然界存在的各种病毒和细菌，不一定会使人感染。所以有的人会得，有的人不得，和内因有很大关系。”

谷晓红表示，因此从中医的角度预防新冠感染，一方面要调整内环境，中医称“內证态”。一方面也要设法抑杀病毒，“扶正祛邪”。冬春季节，可遵循“一病一方”的原则应对传染病。

过去两周，北京中医药大学刚刚经历了一场疫情的“遭遇战”。疫情发生后，即采用新冠病毒的中药预防药方进行预防。由学校代煎药，为密接学生每天服两次，连续服用三天到五天，起到了较好效果。

由于奥密克戎变异株传染性很强，现有预防措施无法完全避免感染风险。谷晓红表示，一旦“中招”也不必过于紧张，中西医在治疗新冠方面都有办法。以中医来说，首先可以根据是否发烧进行分类治疗。如果没有发烧，出现嗓子疼、干咳、全身酸沉、疲乏无力等症状，可以使用一个简单的药方，通常每天一副药，服用三天至五天就可以有效缓解。她介绍，在北京中医药大学近期的疫情中，药方疗效已得到验证。

市民还可以服用金花清感、银黄颗粒、双黄连口服液等中成药。“我们自己感冒了，也经常不去医院，吃几天药就好了，现在也是一样的。”谷晓红说。

什么情况下需要到医院就医？谷晓红表示，如果出现了发烧、咳嗽气喘、胸闷胸痛的症状，说明病情加重，需要尽快到医院就医。如果出现一些相关的不确定的症状，应该在医师指导下用药。

她特别提到，由于奥密克戎感染后出现发烧症状的情况比较普遍，感染者发烧后可能应更多选择自己居家治疗。这种情况下，可以针对成人或儿童采用不同的中医应对新冠感染后发烧症状的药方，相对于服用西药退烧药，能够起到治本的效果。

在日常调护方面，感染后居家期间要注意与同住人保持距离。最好独居一室，戴口罩、勤洗手，杯子、毛巾、衣物等单独涮洗。屋内定期通风、消毒，可以采用化学的消毒方法，也可以采用中药消毒的方法。饮食要清淡，多吃蔬菜水果，少吃肉类、煎炸和生冷食物。劳逸结合，打太极拳、八段锦等，适当锻炼。不熬夜，保证睡眠，放松心情，“心平气和抗新冠”。

来源 北京日报客户端 | 记者 白波

编辑 王琼

流程编辑 马晓双