

随着这一波奥密克戎 BF.7 变异株的感染者度过感染期，一些与“阳过”“阳康”相关的疑问也困扰着康复者。12月22日，武汉市金银潭医院感染疾病科主任文丹宁针对这些问题作出解答。

文丹宁也是新冠肺炎省市联合专家组成员，从事传染病临床工作20余年，参与了“非典”“禽流感”“新冠肺炎”等重大疫情救治工作。

7—10 天病程走完后，很多人仍然存在咳嗽、腹泻、嗓子干痛、盗汗等症状，这些症状是疾病的延续，还是感染后带来的后遗症？

文丹宁介绍，从今年 2 月开始，我们在临幊上接触到的就是奥密克戎感染，从 BA.1、BA.2 到 BA.5，到现在主导的病毒株 BF.7。BF.7 感染的症状确实有些不同。在康复期出现的这些症状，其实是一个感染后恢复期的一个过程。感染 7 到 10 天后出现的咳嗽、腹泻、咽喉干疼、咳痰、盗汗等症状，它不叫后遗症。

医学上所说的后遗症，是指病情完全稳定 3 至 6 个月仍然存在的症状，我们才叫后遗症。目前这波奥密克戎感染者出现的咳嗽、腹泻、咽干咽痛、咳痰（包括有的人会咳血性的痰）等症状，随着这个病程的发展和时间推移，都会逐渐改善和恢复。

出现这些症状，要视每个人的具体情况来用药，如腹泻，需要止泻的药，也需要做些饮食调整；咳嗽，可以对症使用祛痰止咳的药，如果咳血比较多的话，还需要一些止血的药。用药的原则是对症处理。

这些疾病的后续症状，到底要不要扛？

文丹宁表示，这个也需要根据每个人自身的情况。如有的人肺上本身就有一些慢性疾病，本身一到冬春季节就容易肺部感染的，**这个时候不能一味地扛，要积极对症治疗。**如咳浓痰了，可能是继发了其他感染，这个时候可能用 3 到 5 天的抗生素，吃个两三天之后明显的痰量在减少，痰的颜色变浅，从浓痰变成了白的泡泡痰，这就说明抗炎是有效的。

很多感染者失去了味觉和嗅觉，这是病毒损害了相关神经吗？能不能恢复？

文丹宁表示，味觉嗅觉丢失的病人，我们在临幊上碰到的还比较多，大概在**10%**左右，尤其是这次BF.7感染的病人多，显得这样的病人就更多一些。但是我在临幊上见到的都是一次性的，3到5天之后也都逐渐恢复了。我不认为这是中枢神经系统受到了影响，**可能就是感受味觉和嗅觉的末梢神经元一过性受损**，所以在临幊上才看到失去味觉和嗅觉的病人在3到5天就逐渐开始恢复。持续没有恢复的病人基本上没有，所以这个损伤应该不是永久的损伤。

大部分感染者在第 5 天就明显好转，但是也有的人发烧五六天，奥密克戎感染病程有怎么样一个过程？

文丹宁介绍，这波奥密克戎 BF.7 感染者，与 10 月份之前收治的不尽相同，传染性更强，大部分是轻症的，但是我们也不是说所有的人都应该是轻症的。普遍的感觉就是四五天的时候症状比较重，到一周左右就开始恢复了。但是在临幊上我们碰到了一周都没有恢复的，或者发烧 5 天都没有下来的，那么这一部分病人要千万小心，可能病情有进展了，这个时候最好去医院就诊，做一个全面的检查，让医生评估一下病情。

我的建议是，**如果发烧超过 5 天的，还在 39°C以上，这种情况下一定是需要就诊的。**正常的人 5 天左右就开始退烧了。**5 天，应该是我们在家观察的一个极限。**如果 5 天开始恢复了，可以继续在家里观察，如果 5 天之后病情还在加重，这个时候一定要到医院，让医生来判断。如果需要住院，医生就会安排住院，如果不重的话，会指导继续在家里口服药物。

感染后很多人感到乏力，那么要不要强调“静养”呢？

文丹宁介绍，我们建议**恢复后的锻炼要适当**。在疾病恢复的早期，肯定普遍存在疲乏、倦怠，因此，感染了奥密克戎 BF.7 后的活动也好，工作也好，都不能过度疲劳。自我感觉活动或者工作后特别的疲劳，体育锻炼后心率、呼吸增快到自觉非常难受，这就是过量了。感染了奥密克戎 BF.7 后的整体的趋势，是慢慢恢复。但每个人的体质不一样，年龄不一样，病情也不一样，有的人恢复时间长，有的人恢复时间短。是静养，还是恢复正常工作，都要根据自己的身体情况和平时的工作生活习惯来。恢复工作和运动的度应该是循序渐进，根据每个人的恢复状态，开始工作和运动。**强度以不感到疲劳为判断标准。**

感染后一些男性表现为浑身疼痛，包括生殖器疼痛，因此担心会影响生殖功能。到底有没有影响呢？

文丹宁介绍，奥密克戎还是属于新冠病毒的一种，新冠病毒对人体全身的多器官是会有一些影响的。但是，我们现在认为奥密克戎侵犯的更多是上呼吸道，对其他的脏器的影响非常小。相比之前的德尔塔或者是原始病毒株来说，奥密克戎的毒力更弱一些。奥密克戎现在主要是影响上呼吸道，那么它影响多器官功能的可能性又很小，所以我不认为它对生殖功能会有影响。

此外，高温对男性生殖功能确实是有影响的。生成精子的男性睾丸长期处于高温的状态下会有影响，但像这种普通的发热影响生殖功能的基本上没有报道。

现在我们身边一些老年人感染后病情就很重，那是不是老年人感染后一定会走向重症和危重症？

文丹宁介绍，第九版指南说的高危人群，第一个就是 60 岁以上的老人。对老人来说，年龄越大，有基础疾病的，风险就越大。但也并不是老年人一感染了，就马上要去住院，这里需要做一个风险评估。老年人可以把评估指标放宽一点。比如说，我们普通人说高烧 5 天才去医院，那么**老年人如果体温超过了 39°C 有 3 天，或者在活动之后有心慌、气促、胸闷，或者基础疾病如高血压、高血糖、心衰等控制不好了，还是建议及时去医院。**

糖尿病人因为糖尿病更容易继发感染，出现感染后特别不容易控制。人的血糖升高，血液就像一个病原体的培养基。所以**糖尿病人很容易继发感染**。我们现在碰到的重症，糖尿病人会多一点。所以，老年人或者患有糖尿病等基础疾病的中青年感染了奥密克戎后，一定要密切观察病情变化，不能一味硬扛。

很多感染的老人没有出过门，为什么还是感染了？

文丹宁介绍，很多老人你仔细问的话，并不是完全不出门的。他**多半是下楼了，只是离家不远而已。**有的老人确实不出门，但是**家里总是有访客上门，如上门探望的子女亲戚、照顾的护理人员等。**不出门的老人也会接受**外来的物品**，如买来的食品日用品等。这些都有可能是感染的来源。

如何应对气溶胶传播病毒呢？

文丹宁介绍，不仅奥密克戎，呼吸道的很多病毒都是气溶胶传播。气溶胶最好理解的就像抽烟产生的烟雾一样。一个人在房间里抽烟，他走了之后进来的人能闻到烟味，其实这就是一种气溶胶，它可以很长时间在空气当中漂浮，它不沉降。你遇到了，就吸进去了。但如果及时开窗通风，很快就会闻不到烟味了，说明这个东西就扩散掉了。这就是我们需要保持办公室、居室等场所通风换气的原因。相比烟味，传播病毒的气溶胶无色无味，更为隐蔽一些，**保持开窗通风应该成为一种良好的生活习惯。**

自己转阴了，但家里人或者同事又“阳”了，会不会被再次传染？

文丹宁介绍，大家都在问这个问题。家庭成员和同事是不会存在这样的交叉感染的。一个家庭或某个区域，人们感染的毒株基本上都是同一个毒株的，**同一个毒株短期内它不存在反复感染。**因为感染了之后，人体的免疫功能会针对这个毒株产生抗体，这个抗体可以持续保护 3 到 6 个月。