



国家卫健委： “阳康”后不适 三种治疗方案可选

1月9日，国务院联防联控机制召开新闻发布会，介绍第十版诊疗方案有关情况。诊疗方案中出院标准有较大变化，比如体温恢复正常3天改为1天。对此，国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红表示，这样做能大大缩短病人的住院时间，提高医疗资源的使用效率。

郭燕红表示，目前对新冠病毒感染实施“乙类乙管”，从原来的防感染到更多注重防重症。对于感染者也不再要求进行集中隔离治疗，可以根据疾病的情况选择居家治疗或到医疗机构就诊。新版诊疗方案中，制定出院标准时特别考量了这样一些情况，住院患者出院不再对感染者的核酸情况提出相关要求。

据介绍，当患者病情已经明显好转，生命体征平稳，体温正常超过24小时，而且肺部的影像学急性渗出性病变更明显改善，可以转为口服药治疗，而且不需要进一步处理并发症等情况时，患者就具备了出院的基本条件，由医生进行研判之后考虑出院。

第十版新冠病毒感染诊疗方案进一步优化“临床分型”

郭燕红表示，为更好体现疾病特点，第十版新冠病毒感染诊疗方案对临床分型进行了调整，取消“普通型”，增加“中型”，主要根据感染者病情严重程度，分为“轻型、中型、重型、危重型”，更加符合临床实际。

“从疾病临床表现来看，普通型一般代表了疾病最常见的典型表现。新冠病毒早期致病力较强，相当数量感染者出现典型的肺炎表现，因此，在临床分型上采用了‘轻型、普通型、重型、危重型’的分类方式。”郭燕红说，随着病毒不断变异，特别是奥密克戎毒株流行以来，疾病特点发生了明显变化，大多数感染者症状较轻，发生肺炎的比例降低。

郭燕红介绍，“中型”的定义是患者持续高热超过3天，在静息状态下呼吸空气的指氧饱和度大于93%，影像学可见特征性的新冠病毒感染肺炎表现，但它比“重型”，也就是指氧饱和度小于93%的程度要轻。“临床分型调整以后，更有利于医务人员

对患者病情进行综合研判，并给予综合治疗措施。”郭燕红说。

小分子口服抗病毒药一般5天内使用最好

北京大学第一医院感染病科主任王贵强解释了在抗病毒救治中小分子药物能发挥的作用。

王贵强表示，到目前为止，还没有治疗新冠病毒感染的特效药，所以仍然强调综合治疗，包括对症支持治疗、早期抗病毒治疗、早期氧疗、免疫治疗、抗凝治疗等；对于重要的脏器衰竭，如呼吸衰竭，还要有呼吸支持治疗以及脏器功能的支持等。

据介绍，抗病毒治疗是综合治疗的重要组成部分，第十版诊疗方案中抗病毒治疗药物包括了三个口服的小分子抗病毒药物。小分子口服抗病毒药通过直接抑制病毒复制来清除或抑制病毒，减轻临床症状，缩短病程，降低重症风险，最终降低住院和死亡的风险。它的特点是口服，比较方便，在医院里可以用，在社区、诊所、门诊也可以使用。

但是，王贵强强调，小分子口服抗病毒药要早期使用，越早越好，一般在5天之内使用最好，5天之外使用效果大打折扣。其次，要对重症高风险人群使用，一般人群感染后使用价值并不大。因为药物有相互作用和不良反应，所以强调应严格掌握适应症，在医生指导下使用。

“阳康”后不适 可选经典名方六君子汤

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，每一位患者都十分关注“阳康”后的不适，第十版方案根据奥密克戎变异株的临床特征提出了三个状态的治疗方案：

一是针对乏力伴有脾胃功能虚弱，提供了经典名方六君子汤治疗；二是针对乏力伴易出汗，心慌胸闷等不适，推荐了沙参麦门冬汤、竹叶石膏汤等经典名方；三是针对目前最常见的咳嗽痰少等不适，方案推荐了射干麻黄汤。

第十版方案非常关注核酸、抗原转阴后的诸多不适，尤其是更加适用于奥密克戎变异株感

染转阴后的康复治疗。

在出院标准方面，不再对核酸检测结果提出要求

1月9日15时，国务院联防联控机制召开新闻发布会，国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红介绍，《新型冠状病毒感染诊疗方案（试行第十版）》核心理念就是对新冠病毒感染按照常规的“乙类乙管”传染病进行管理救治。新版诊疗方案主要对以下内容进行了调整：

一是在收治措施方面，不再要求病例“集中隔离收治”。按照“乙类乙管”相关措施要求，新冠病毒感染者可根据病情救治需要，选择居家治疗或到医疗机构就诊，各类医疗机构均可收治新冠病毒感染者。为此，十版方案因时因势调整收治措施，不再要求将感染者转至定点医院或亚定点医院进行集中隔离救治。

二是在出院标准方面，不再对核酸检测结果提出要求。“乙类乙管”措施实行后，由于不再强化感染者的隔离管理，临床医生更多考虑的是患者病情本身的情况。为此，第十版方案不再对感

染者出院时核酸检测结果提出要求，而是由临床医生根据患者疾病诊治要求，患者新冠病毒感染、基础疾病或临床症状等对其治疗效果进行综合研判，来决定是否出院。但是在这里也需要强调的是，从感染者的角度，即便是不做核酸，出院以后也要做好个人防护，居家的健康观察，也是以不参加社会面活动为妥，所以这一点上要综合把握。

此外，新版诊疗方案进一步丰富了诊断和治疗手段。在诊断标准方面：将新冠病毒抗原检测阳性纳入其中。主要考虑，抗原检测对于病毒载量较高的感染者具有较好的检测灵敏度，随着抗原检测技术的不断优化成熟，新冠病毒感染者特别是传染性较强的感染者，能够通过抗原检测得到及时诊断。同时抗原检测操作简便，方便感染者特别是居家治疗的感染者进行快速自我检测。在临床救治方面：国家卫健委充分借鉴三年来取得的宝贵经验，一是加强关口前移；二是进一步规范重症救治；三是坚持中西医结合；四是进一步强化新冠病毒感染与基础疾病共治理念。 本报综合

面对感染高峰 如何睡个好觉



淄博1月10日讯 随着疫情防控政策的调整，第一波感染高峰期已经持续一段时间，人的自身免疫力决定了其是否感染或感染后病情的轻重，除了注意调节饮食、保证营养供给，稳定情绪、保持心情舒畅，更要保证充足的睡眠。

今天，淄博市精神卫生中心高新院区主任徐其涛发出提醒，面对当下疫情高峰期，既要重视睡眠数量，又要保证睡眠质量，以增强身体免疫力，顺利度过疫情危险期。

“建议正常成人保持夜间睡眠时间7—8小时，儿童青少年睡眠时间适当延长。如果睡眠时间不足，特别是长时间熬夜，会出现疲乏无力、注意力不集中、记忆力减退等症，同时会引起免疫力低下，在疫情高风险期更容易感染病毒，或症状更严重。”徐其涛介绍，按照中医“子午觉”方法管理睡眠，子时的开始是23:00，在22:00—23:00尽量上床睡觉，成年人群维持7至8小时睡眠时间，6:00—7:00起床。儿童、老人、体质较弱人群，可以多睡一会儿，待太阳升起后再起床活动。午时是11:00—13:00，这个时间属于一天之中阳中之阳，可以午

休或养神半小时左右，不可午休过长，否则会影响夜间睡眠。“中医认为，十二时辰(24小时)对应十二经络。熬夜后，相应的经络脏腑得不到修养，即使白天补充仍感觉精力不足，疲乏无力。另外，从中医角度看，熬夜是在消耗阴精，长期熬夜会出现肝肾亏损，导致免疫力低下，也容易在疫情暴发期间感染病毒。”

除了充足的睡眠外，徐其涛表示，白天适量运动或睡前做些放松训练同样有助于良好的睡眠。“天气较好，阳光温和时可以适当运动，如快走、慢跑等。平时也可以居家做些简单运动养生，如瑜伽、太极、关节活动操等。入睡困难者，可在睡前做腹式呼吸，有利于心肺放松；正念冥想、催眠音乐，有利于大脑放松；穴位按摩，如百会、涌泉、神门、内关等穴位按摩，也可以达到助眠效果。”

徐其涛提醒市民：手机、电视、电脑等电子产品的屏幕蓝光会影响大脑松果体褪黑素分泌，影响夜间睡眠质量。同样，睡前吃太饱或睡前过量饮水，同样影响睡眠质量。“疫情高峰期难免会出现紧张、焦虑情绪，也会出现入睡困难，睡眠表浅、容易早醒等症状，可以通过睡前放松训练来平复。以上几点睡眠管理方法，希望能帮助大家拥有高质量睡眠，提高身体免疫力，顺利度过疫情高峰期。”

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 孙惠惠 孙秀珍

分类广告

青島培培教育
对接世界名校不是梦！
学校学习氛围良好，
承诺不成功，可退学费！
2012年成立至今已累计
名校考取学生一万余人！
可到校参观考察。
电话号码：13953311626
另：万杰路柳泉路路口西侧
办公室数间找培培培训学校合作

井盖水算

●厂家直销井盖水算盖板2220888
(保白房预售证第2022008号)
雄安新区
首付3万入住雄安新区
对外交通便捷高效
教育、医疗配套设施齐全
科技生态城市样板
全国区域免费看房班车
电话/微信：18333625226 可

电话订货免费送货上门

西洋参
西洋参片 / 块
590 / 斤
咨询热线：2271234

婚介服务

牵手婚介、交友总部 2186111
找对象、交朋友、还是到牵手
二十五年品质、国家工商注册
数万名未婚、离异、丧偶会员
可证婚交友、可做保姆式老伴
会员详细资料请到店免费查询
单身免费登记、诚招各地加盟
月亮船婚介交友中心 2180054
女71年离退休有房 女89年国企条件好
女76年离一女孩 男93年公务员有房

礼品回收

专业回收 ● 15588880139
●新老茅台 ● 名酒 ● 积压陈酒

空调维修

兴旺空调移机 8775858
● 充氟 ● 维修 ● 高价收售二手空调

唐装棉袄套装

表里纯棉 保暖舒适
上衣 138元/件
套装 228元/套 无静电不起球
联系电话：13869371029

鲁中晨报·鲁臣商城

绿茶优惠
咨询热线：2271234

旧货回收

专业拆除旧货回收 ● 13475552258
高价回收酒店用品、家电、铁铜铝、电
缆、变压器、工厂设备、清理仓库积压品

专业防水

● 帅银防水 ● 13969322975
销售各种防水材料 ● 专业承接各种
大小防水 ● 防腐 ● 堵漏工程
淄博锐源防水 ● 13864395138
专业防水 标准化施工 质量保证
专业承接各种防水堵漏工程

水电暖改装

● 淄博万爱净水设备总经销 13953337275
● 专业水电暖维修安装 8820185

管道疏通

高压车疏通大管道汽车抽泥浆
化粪池。15269393588 2886572

鲁中晨报·鲁臣商城

文山三七
冬季钜惠
每斤送
茶杯一个
免费送货上门
咨询热线：2271234

电话订货免费送货上门

● 晨报店：柳泉路270号晨报大厦一楼109室（硅院科技站下车南行100米路东）
● 淄川店：淄川吉祥路公安局对面农村商业银行北20米
乡村振兴服务平台