



近日，新冠肺炎无症状感染者进入人们的视野，许多人甚至会因此产生紧张情绪。在此次新冠肺炎疫情防控中，无症状感染者成为国际和国内学者面临的又一难题。据国家卫健委介绍，截至2020年4月7日24时，31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告新增无症状感染者137例。那么，到底什么是无症状感染者、如何识别？如何做好防护？本报今天详解无症状感染的相关知识。

无症状感染者是咋回事？



怎样定义无症状感染者？

“无症状感染者”全称是“新冠病毒无症状感染者”，指无临床症状、但呼吸道等标本新冠病毒病原学检测呈阳性者。

无症状感染者可分为两种情形：一是感染者核酸检测呈阳性，经过14天潜伏期的观察，均无任何可自我感知或可临床识别的症状与体征，始终为无症状感染状态；二是感染者核酸检测呈阳性，采样时无任何可自我感知或可临床识别的症状与体征，但随后出现某种临床表现，即处于潜伏期的“无症状感染”状态。

无症状感染者是否存在传染性？

无症状感染者存在传染性。但传染期长短、强弱有待确定。很多人担心“无症状感染者”会成为新的传染源，那么，到底会不会呢？

部分专家认为鉴于无症状感染者的呼吸道标本能检出病原核酸，但由于无咳嗽、打喷嚏等临床症状，病原排出体外引起传播的机会较确诊病例相对少一些。另外，《英格兰医学杂志》上近日有报告说，一名感染者从未出现症状，但所释放的病毒量与出现症状的人相当。因此，也有一部分科学家猜测：一些感染者“在症状轻微或无症状时具有高度传染性”。但要强调的是，类似状况的患者规模仍不清楚。

总之，对于无症状感染者的传染期长短、强弱、传播方式等仍然有待确定，大家不要放松警惕！

无症状感染者带来多大风险？

无症状感染者存在着传播风险。一是传播的隐匿性。由于无症状感染者无任何明显的症状与体征，在人群中难以被发现，其导致的传播也难以预防。

二是症状的主观性。症状轻微或不典型者可能认为自己没有感染新冠病毒，不主动去医疗机构就诊，在日常的诊疗工作中难以被发现。

三是发现的局限性。由于存在检测窗口期，采用核酸检测和血清学检测方法难以发现全部无症状感染者。

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏表示，无症状感染者是中国进入疫情防控“下半场”的一类重要监测目标，因为这类患者有较强的免疫能力，可以在感染病毒后14天内不发病，病毒在其体内存在时间超过三周，具有传染的可能性，如果没有被及时发现和隔离，就存在社区传播的隐患。

复旦大学公共卫生学院原院长姜庆五指出，很多传染病都存在隐性感染者，但其比例在不同传染病中有所不同。

早在2月17日，中国疾控中心流行病学组在《中华流行病学杂志》上发表的大规模流调论文就提到，截至2月11日，中国疾控中心共收到国内报告病例72314例，含有889例无症状感染者，比例约占1.2%。

同时有专家指出，实际上在临床观察会发现，大部分人最终还是会现症状，真正属于隐性感染的病人非常少，大概是1%左右的比例。

日本一个研究小组的报告称（研究论文3月12日刊登在《Eurosurveillance》杂志），对钻石公主号游轮上的634名新冠肺炎病例进行统计模型分析，估计无症状感染者所占比例为17.9%。

张文宏团队撰文指出，以目前部分研究为例，感染新冠病毒的人群中，无症状感染者的比例大约为18%—31%。不过有些患者仅出现很轻微的症状，在隔离观察期间也不一定会被发现，也常常被认为是无症状。

这个数据说明了什么呢？假设10个人接触了病毒，可能最终会有6—8个人发病，2—4个人始终不发病或者症状非常轻微，后者就是所谓的无症状感染者。

如何识别无症状感染者？

资料显示，发现无症状感染者主要有4种途径：

一是对新冠肺炎病例的密切接触者医学观察期间的主动检测；

二是聚集性疫情调查中开展的主动检测；

三是新冠肺炎病例的传染源追踪过程中对暴露人群的主动检测；

四是对部分有新冠肺炎病例持续传播地区的旅行史和居住史人员的主动检测。

无症状感染者是怎么产生的？

无症状感染者，是通过核酸检测呈阳性但是没有任何临床症状的感染者。所有的无症状感染者一定是与确诊病人有过接触史的，或者去过疫情的流行区。对于已经发生过流行但确诊病例已清零两周以上的地区，不会无缘无故突然出现无症状感染者。

我们现行的措施，应该说能够及时发现、及时控制无症状感染者，由无症状感染者造成流行的可能性很小，不会造成社会层面的扩散。

如何做好无症状感染者防控管理？

一是完善防治方案，遏制可能形成的新的疫情传播。

二是加大筛查监测。发现无症状感染者后，及时开展流行病学调查，查清来源，公开透明发布信息。

三是强化管理救治。一旦发现无症状感染者，要立即按“四早”（早发现、早报告、早隔离、早治疗）要求，严格集中隔离和医学管理，对密切接触者也要实施隔离医学观察。隔离期间出现症状，立即转运至定点医疗机构进行救治。

四是加强群防群控。

如何做好个人防护？

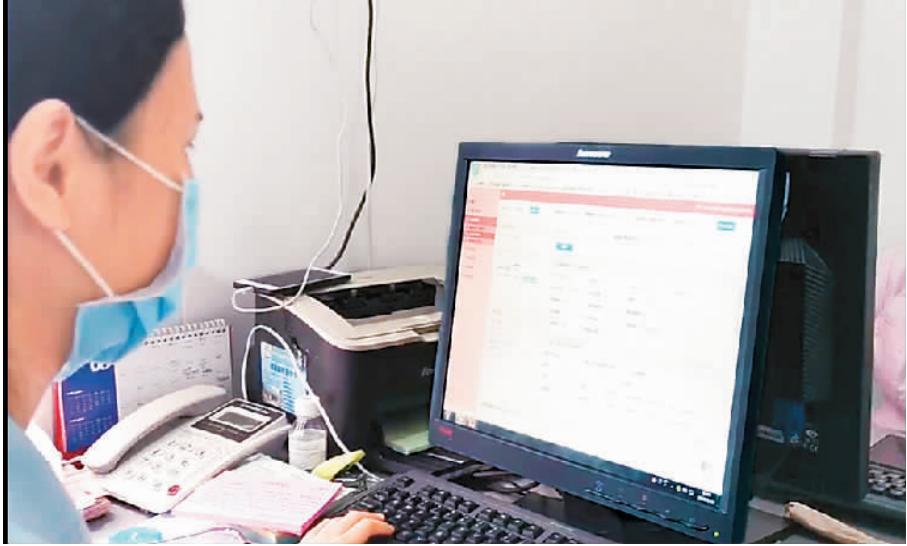
公众要加强自我保护和健康文明意识，强化环境卫生及个人卫生防护，养成勤洗手、戴口罩、讲究手卫生、一米线、开窗通风、清洁消毒、分餐制、生病时减少去人员聚集场所和科学戴口罩等健康生活行为方式。

要广泛开展爱国卫生运动，本着既要保护自己，也要保护他人健康的理念，将健康知识传播到每个家庭和个人，形成良好卫生习惯和文明健康、绿色环保的生活方式，提升心理健康水平和健康素养水平。

保持自身健康。加强运动，饮食清淡、规律，保证充足的睡眠。如果感到压力大，学会一些减压方法。如果患有慢性病，请尽可能地吃药控制。

如个人核酸检测呈阳性也不必恐慌，要主动配合医疗卫生机构做好健康监测和隔离医学观察，出现发热、咳嗽等症状后及时报告，接受医疗机构规范诊治。

珏 晓（整理）



新冠肺炎疫情期间，包括中医馆、诊所、药店等在内的很多基层医疗机构无法正常营业，作为移动医疗平台的V大夫充分发挥互联网医疗行业优势，通过“中医云”“儿保云”“营销云”等各种云平台为患者和医生搭建起了一座桥梁，让客户足不出户实现就诊，有效规避多种风险。

图为医生使用V大夫“儿保云”为儿童做筛查项目。

秦学会摄

吸烟人群新冠肺炎重症患者比例更高

石楠

男性是吸烟的主流人群，吸烟除了对他人健康造成不利影响，对男性自身的危害更为严重，肺癌、慢阻肺、心脏病、糖尿病、脑卒中等都与吸烟有着重要的关系。一旦感染新冠病毒，吸烟可能会加剧发展成重症的风险。世界卫生组织总干事谭德塞近日表示，人们最好戒烟戒酒来抵御新冠病毒。

“国内外最新研究显示，此次新冠肺炎患者中，吸烟男性患者重症比例明显高于非吸烟男性患者。”著名控烟专家、新探健康发展研究中心原主任王克安解释，钟南山院士团队的科研论文《2019年中国新型冠状病毒感染的临床特点》中，对1099例新冠肺炎确诊患者的临床特征进行了回顾性分析。其中137位吸烟患者中，重症人数为29人，重症比为21.2%；927位非吸烟患者中，重症人数为134人，重症比为14.5%。从研究数据不难看出，吸烟者的重症比例更高。而且3月11日，美国学者在国际医学期刊《柳叶刀—呼吸病学》发表的《新冠肺炎患者的性别差异和吸烟倾向》中，也认为感染新冠肺炎的男性比例更高，且男性吸烟者更易发展为严重肺炎，死亡率更高。

除了最近备受关注的新冠肺炎，吸烟更常见的危害是会引起肺癌、支气管炎、慢阻肺等呼吸疾病，以及导致高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病。国内一项纳入21563名居民的流行病学调查显示，在吸烟人群中，高血压、冠心病和脑卒中患病率分别为32.56%、3.04%和0.25%，不吸烟人群心血管疾病患病率明显低于吸烟人群。

有研究显示，烟草中的尼古丁使交感神经兴奋、儿茶酚胺释放增加，致使血压升高、心率增快，长时间的应力增加导致血管壁增厚、弹性下降。重度吸烟可引起血压持续升高，易发生冠心病危险及死亡事件。可见吸烟与慢性病的发生有着直接相关性。

中国控制吸烟协会副会长廖文科表示，我国约7.4亿不吸烟人群正遭受着二手烟的伤害。据中国疾控中心对全国15岁以下青少年吸烟状况调查显示，72.9%的儿童青少年正遭受着二手烟的伤害，其中有42.3%发生在家庭，67.7%在公共场所或公共交通工具中。二手烟的危害绝不亚于一手烟。为减少二手烟对儿童青少年的伤害，倡导烟民科学戒烟，由中国控制吸烟协会主办的第二届“关爱家庭健康，劝导爸爸戒烟”暨“我劝爸爸戒烟”主题征文征画活动近日在线启动。旨在通过青少年劝导爸爸戒烟的行动，引起全社会对吸烟危害的认知，促进烟民采取科学的方法戒烟，还给孩子们健康的空气环境。

杏林寻宝

中华传统医药漫谈

人们通常会因为饮食味道过重、熬夜、生活不规律、气候干燥等诱发咽炎、咳嗽、上呼吸道感染等。对此，保健佳品罗汉果有助缓解。作为一种药食两用的植物果实，罗汉果主要用于止咳化痰，也被称为“神仙果”，富含维生素C、蛋白质、磷、铁、钙等，营养价值极高。

罗汉果外形溜圆而肥大，像罗汉晒肚皮，而由此得名。罗汉果在广西有200多年的应用历史，1977年开始载入《中国药典》，以果入药。中医认为，罗汉果甘、酸、性凉，有清热凉血、生津止咳、滑肠排毒、嫩肤益颜、润肺化痰等功效，可有助于益寿延年、驻颜悦色及治疗痰热咳嗽、咽喉肿痛、大便秘结、消渴烦躁诸症。

罗汉果是清咽利肺、止咳化痰的要药，其甘寒质轻，能够润肺化痰，对于咳嗽痰稠、咯吐不利、干咳无痰、肺热郁闭咽痛、百日咳等症效果甚佳。除此之外，罗汉果还是糖尿病患者的代糖食品。众所周知，糖尿病患者为了身体健康对糖的摄入需要严格控制。现代药理学研究证明，罗汉果所含的大量甜味物质不是葡萄糖，而是“蒽配糖体”及少量果糖，其甜度是蔗糖甜度的300倍，另含氨基酸、黄酮等。

保健佳品——罗汉果

王红蕊

果中含非糖甜味的成分，主要是三萜甙类。由于小肠不会吸收蒽配糖体，只会排出体外，因此，如果善加利用，它应是蔗糖的最佳替代品。罗汉果还能加强胰脏机能，所含的维生素E能加强细胞膜的渗透，有助胰岛素的分泌，所以专家认为罗汉果是糖尿病患者恩物，堪称果中奇品，同时适合嗜甜又想减肥或必须控制糖份摄入量的人群。

食用罗汉果非常方便，用温水一冲即可。香气浓郁，鲜甜爽口，生津止渴，回味无穷。罗汉果还可与绿茶、桂花、绿豆等配制成各具特色的保健饮料。购买罗汉果时，应挑选个大形圆，色泽黄褐，摇不响，壳不破、不焦，味甜而不苦者为上品。

根据罗汉果的功效，这些人群特别需要：如经常吸烟、饮酒，需要洗肺、洗肠清宿便者；演员、教师、广播员、营业员等需保护发音器官者；深夜加班工作，容易上火、排毒能力减低者；长坐办公室，呼吸不到室外新鲜空气而影响肺部功能者；室

外活动运动量较大，体内水分容易流失者。罗汉果的副作用很小，只有极少数人不能喝罗汉果水。比如体质寒凉的人，此类人群如果咽炎实在难受，以不引起身体的过度反应为限，可以尝试喝少量的罗汉果水，这样咽炎能慢慢恢复。如果了解自己的身体状况，建议先找中医师咨询，通过饮食方法，把体质调整好，再食用罗汉果。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

