



聊城日报社出版

2022年12月19日

壬寅年十一月廿六

星期一

聊城晚报



日报公众号



掌中聊城



晚报公众号



新闻网公众号

今日8版 第5151期 国内统一连续出版物号:CN 37-0049

今冬新冠疫情可能“一峰三波”

吴尊友预测:此阶段感染率为10%到30%

12月17日上午,《财经》年会“2023:预测与战略”在北京召开。中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友发表《如何迈过黎明前的黑暗——今冬新冠疫情形势分析》的主题演讲。吴尊友指出,今冬疫情可以概括为“一峰三波”。

重症、危重症比例

从2020年的16.47%降至0.18%

“12月7日,国务院联防联控机制发布了优化疫情防控政策的‘新十条’。有人要问,‘新十条’为什么要等三年?这三年我们等什么?”吴尊友在演讲中说。

“这三年不容易,非常艰难,我们等待病毒的致病性减弱,等待病毒对人民生命健康的威胁下降。”吴尊友说,我们等待有足够的时间,让广大人民群众能够接种上新冠疫苗,能够形成一定的保护力,经过三年斗争,我们也取得了一定的应对能力。

吴尊友展示了这三年新冠疾病谱的变化并介绍,新冠的疾病谱分为无症状、轻症、普通型、重症、危重症、死亡。这三年,重症、危重症的比例从2020年的16.47%下降到去年的3.32%。“今年至12月5日,是0.18%,也就是说重症、危重症的比例逐年下降,病死率也是在逐渐下降,这是中国的情况。”吴尊友说。

吴尊友预测,今冬新冠感染率为10%到30%,病死率为0.09%到0.16%。

他建议,守住“疫情要防控”这道底线,要做好几项工作,第一是防止疫情“海啸”发生,打加强针、戴口罩、保持手卫生,每个人都要保护好自己。

接种疫苗最重要的是打加强针

“很多人都问我,哪种疫苗更好一点?是

mRNA疫苗

更好,还是蛋

白疫苗更

好?”吴尊友

建议,不要过分纠结哪种疫苗更好,最重要的是打加强针,没有打加强针的抓紧去打。

其次,要防止死亡堤坝“溃坝”,重点保护好脆弱人群,家里有老人,有基础性疾病的人,一定要注意防护,出现感染一定要多睡觉、多喝水,病情加重了一定要及时就医。

再次,要防止舆情风暴,每个人都要做到不造谣、不传谣、不信谣。

最后,吴尊友表示,三年来,新冠防控政策不断优化,决策是科学的、正确的、符合中国实际的。争取了三年的宝贵时间,我们迎来了新冠病毒致病性减弱、人群疫苗接种率提高,为优化防控措施创造了机会,规避了数百万人死亡。今冬疫情严峻,希望大家继续做好自我防护。

今冬新冠流行高峰期

将持续三个月左右

吴尊友指出,今冬疫情可以概括为“一峰三波”。从12月中旬到1月中旬将是第一波疫情,第一波以城市为主,逐渐会上升起来。第二波是1月下旬到2月中旬,春节前的人员流动会造成第二波疫情上升。第三波是2月下旬到3月中旬,春节后返岗返工。这三波疫情构成了今冬的新冠流行高峰期,将持续三个月左右。据中新社

相关新闻

山东第一波高峰期预计在明年1月

我国疫情防控已进入新阶段,工作重点转向“保健康、防重症”。国家卫健委疫情应对处置工作组组长梁万年表示,根据传染病传播规律,要经历引入、扩散、上升、高峰、下降5个阶段。

山东省新型冠状病毒肺炎疫情处置工作指挥部医疗救治专家组组长董亮在接受媒体采访时表示,山东省第一波高峰期会比其他地区略微延期,预计应该在明年1月份,农村的疫情高峰期会相对晚一些。

据董亮介绍,接下来可能所有医疗机构都要开展收治新冠患者的准备,目前已在紧锣密鼓准备,一个月左右时间即可完成。此外,为了解决医疗挤兑现象,部分方舱职能已经转变成为亚定点医院,可以用于收治普通型和重型的新冠患者。

据《北京青年报》



盐蒸橙子、电解水、黄桃罐头……

“新冠民间偏方” 科学性如何?

药补之余,人们渐渐在社交平台分享起自身探索的“新冠偏方”,从盐蒸橙子到黄桃罐头,偏方中提到哪种食物,网友就去买哪种食物。科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋在接受记者采访时表示,其实,新冠感染者需要的营养多种多样,绝不仅仅限于维生素C,保证饮食充足均衡最重要。不同的症状应该分别摄入哪些营养?感染后如何使身体尽快恢复?

“新冠民间偏方”科学吗?

新冠的症状很多,咽痛、干咳、食欲不振等症状都很常见,适当吃一点盐蒸橙子对缓解症状是有一定帮助的。现在是冬季,气温很低,空气很干燥,橙子水分含量很多,味道是酸甜的,还有丰富的维生素C,盐和糖的相乘作用会让我们觉得更甜,蒸一下再吃刚好。

替代方案也有很多,比如可以多喝一些热水或梨汤,吃其他的水果,效果也差不多。

葱白水其实跟生姜烧水是一样的道理,主要是一些地方的习俗。如果这种做法可以让你多喝一些水,其实还是有好处的。

黄桃罐头含有一定的维生素C和不少糖分,口味很好,如果可以让大家食欲好一点,多少是可以获得一些营养的。

另外,新冠期间很多人都会发烧出汗,身体会大量脱水,失去电解质,比如钾、钠、镁等矿物质,电解质水能够快速解决电解质失衡的问题,帮助身体维持正常的功能。

不过电解质的补充方法其实有很多,也不是一定要买功能饮料,淡盐水就可以作为电解质水的一种“平替”,紫菜、菠菜等含钾的食物,也可以为我们适当地补充电解质。如果能正常饮食,一般也不需要额外补充。

保障免疫力还有哪些营养物质必不可少?

人体的免疫系统实际上是由一整套复杂严密的系统构成的,包括呼吸系统、皮肤淋巴系统等。所以大家千万不要以为仅吃一种营养素就能够提高免疫力,实际上免疫力还需要碳水化合物、蛋白质、脂肪、水分、矿物质等各种各样的营养。

事实上,柠檬中的维生素C含量并不算很高,其他蔬菜和水果,比如橙子、猕猴桃、冬枣、西兰花、芥菜、彩椒中的维生素C含量也很丰富。

感染后如何使身体尽快恢复?

想要让身体尽快恢复,主要还是要给自己的身体多一些休息时间,一鼓作气把身体修复好,否则可能会有身体不适或体能下降等问题,可能需要一两个月甚至更久才能完全恢复。

另外,尽量保证饮食充足均衡。虽然有些人可能胃口不好,但是提醒大家还是要尽量慢慢增加食物的种类,给身体多补充一些营养,促进身体更好地恢复。

据央视网 记者 阙纯裕