

# 新冠病毒很可能存在眼部趋向性

## 眼科专家：“阳”后15天-2个月最易发生眼部感染

聚焦 疫情防控

1月5日，话题#新冠病毒很可能存在眼部趋向性#冲上热搜第一。“我阳后眼睛又红又肿，畏光、流泪不止”“我发烧好了以后左眼磨、怕光很明显”……有严重者甚至出现视物模糊、视物变色的情况。

### “阳了”是否影响到眼睛？

此前，《自然·通讯》刊登的最新研究成果显示，新冠病毒可导致眼部不适和视网膜炎症。而《柳叶刀》发布的大型前瞻性观察研究也显示，即使接种过疫苗，仍有24.8%—27.7%的新冠感染者会出现眼睛酸痛的症状。

中华预防医学会公共卫生眼科学分会发布的《中国新型冠状病毒眼病防控专家共识(2022年)》指出，新型冠状病毒可引起眼部疾病，比例为0%—35.71%，其临床表现多样，且眼表是病毒感染的潜在途径。

### 以两个途径引起眼部不适

“新冠病毒感染是一个全身性疾病，而不仅仅是呼吸系统疾病。众所周知，气溶胶传播是新冠病毒传播的主要途径，人们暴露在新冠病毒气溶胶环境中，可能会通过两个途径导致眼部感染，引起眼睛干涩、红肿、疼痛甚至视物模糊等症状。”北京协和医院眼科主任陈有信表示，一方面，新冠病毒可以通过眼睛表面的结膜甚至角膜等黏膜组织直接感染眼组织；另一方面，新冠病毒进入人体后，部分人群会发生病毒血症，通过血液循环将病毒传播到全身各个组织如神经组织等。

研究表明，新冠病毒很可能存在眼部趋向性。在此前的动物实验中，有研究人员尝试通过结膜接种的方式让病毒侵入恒河猴体内，诱发了轻度新冠病毒感染症状。此外，有57%新冠感染者的眼睛结膜拭子中也检测到新冠病毒的RNA，

且疾病严重程度更高的人群中，检出率也更高。

### “阳”后常见的眼部症状

1月4日，上海市眼病防治中心(上海市眼科医院)视光中心诸晓枫医生表示，结膜炎是最为常见的新发新型冠状病毒眼病，可能与新冠病毒直接侵害结膜组织或者新冠病毒感染机体后免疫系统攻击结膜组织有关。

据介绍，有些病例研究报告显示，患者主要表现为眼红、肿、痛、痒、畏光、异物感、流泪等不适，可有水样或黏液样分泌物，一般不伴有明显的视力下降。患者可单眼或双眼发病，可发生于新型冠状病毒感染的各个阶段，包括潜伏期。此外，新型冠状病毒感染也可累及角膜，引起炎症；另一方面，感染新冠病毒后人体免疫力下降，也可能诱发激活潜伏在角膜的病毒。

### “阳”后眼睛不适怎么办？

普通的感冒和发烧时，眼睛痛、眼眶疼等眼睛不适也很常见，一般待退烧后症状多能缓解。如果体温高于38.5℃，应尽快采取降温措施，可适当使用人工泪液，并尽可能减少使用手机、平板等电子产品，避免加重症状，让眼睛得到充分的休息。

如果症状不缓解，出现持续的眼红、眼痛，甚至是视力下降，应及时前往眼科就诊。

**结膜炎：**症状较轻可自愈，无需药物治疗；症状较重患者可遵医嘱使用人工泪液和抗病毒滴眼液。

**巩膜炎：**可使用糖皮质激素滴眼液和人工泪液。

**视神经炎：**可根据病情静脉注射糖皮质激素，或口服糖皮质激素，逐步减量。

这里提醒大家，眼药水应专人专用，避免交叉感染。

### 特殊时期预防眼睛不舒服

**不要用手揉眼睛。**揉眼睛本身就是一个会危害眼健康的坏习惯，手部的细菌、病毒会通过手-眼接触增加眼部感染的机会。如果正处于体内载毒量高、免疫力低的特殊时期，更易出现眼睛红肿、疼痛、流泪和分泌物增多的情况。

**避免长时间用眼。**长时间近距离用眼无疑会造成眼睛的干涩和疲劳，因此建议大家及时放松心情，如闭目休息或者远眺。如眼睛干涩情况严重，可适当使用人工泪液或使用热毛巾热敷眼睛。如果伴有发烧，热敷反而会加重眼部不适，应采用局部冷敷。

**停止佩戴任何类型隐形眼镜。**如果“阳”了，或是有发热、乏力、咽痛、肌肉疼痛和眼部不适的症状，建议立即停止佩戴角膜接触镜，如角膜塑形镜(OK镜)、RGP角膜塑形镜、软性隐形眼镜、美瞳等，避免引起眼睛感染及其他不适。如果家中其他成员“阳”了，也应及时停戴OK镜，待家人恢复后再佩戴。

北京协和医院眼科主任陈有信提醒：新冠感染或症状发作后的15天—2个月，最易发生眼部感染。如果此时出现视物模糊、眼睛疼痛等症，需要及时就医。综合

## 南京市第一医院自创“糖果翻身法” 7名医护为230斤新冠患者翻身



医护在给患者翻身 扫码看视频

“滴答——滴答——”“1床病人该翻身了……”“大家都抓紧了吗？一二三，翻！”1月4日中午11点，南京市第一医院重症5室，是一个刚刚开了9天的病区，这里被称为“离死神最近的地方”，是拯救生命的最后一道防线，一个个危重症病人在这里重获新生。

通讯员 孙忠河 现代快报+记者 安莹 王益/文 郑芮/摄

从2022年12月中旬开始，南京市第一医院重症医学科床位开始扩充，12月27日，南京市第一医院重症医学科5室病区开放，从急诊转来的第一名危重症患者就让医护人员“吓一跳”。该科主任章泽介绍，这名病患重达230多斤，做完心脏手术不久，还患有银屑病、糖尿病和高血压等基础疾病，这给救治带来不小的挑战。

“病人不仅血压很低，气管插管，给与100%氧气的情况下，氧饱和度也只有50多。”章泽说，“这几天监测血氧、心率等各项生命体征，一刻不敢松懈。最难的是每天给患者进行俯卧位通气。”

“插管固定住！大家都各自抓紧了，一二三，翻起来……”现代快报记者在重症病房看到，给230斤患者翻身需要7名医护人员出力，他们提前把枕头、护垫放在合适位置，充分保护好可能受压的部位，上下两层床单沿左右相反方向卷紧，固定好管路、患者肢体，并在患者头端保护好各种管路，固定气管插管，统一指挥，左右两边拉动床单，就像卷“大白兔”奶糖一样，合力帮病

人整体翻身。

章泽介绍，这是南京市第一医院医护人员在2020年支援武汉期间自主发明的“糖果翻身法”。病人在深镇静、肌松状态下翻身比较困难，由于无意识，容易扭伤肢体，各种治疗导管容易脱出，传统的俯卧位通气翻身方法需要多人一起搬动患者，再用枕头、护垫垫起受压部位，而“糖果翻身法”可以用最少的人，最高的效率，帮病人做俯卧位通气。

经过一周治疗，这名胖胖的患者病情在逐渐好转，氧合指数大幅上升，血压、心率也在稳定。“他还需要后期更多的积极治疗，才能顺利转入普通病房。”

为了确保“应收尽收，应治尽治”，南京市第一医院相关负责人介绍，医院第一时间迅速优化现有资源，扩充重症医学科床位，增开重症病房，扩增床位15张，提升重症患者救治能力。同时还组织其他专科医护人员至重症医学科参加轮训，进一步做好危重症救治力量储备。截至目前，全院5个ICU病区已收治各类重症患者近180例。

## 阳后要坐“新冠月子”吗？专家这么说

“新冠不是一般的感冒，每个感染者要像坐月子一样，休养一个月。”最近#新冠月子#话题冲上热搜，究竟阳后要如何恢复，需要注意什么？近日，现代快报记者采访了江苏省第二中医院健康管理中心主任金黑鹰。

通讯员 端梓任 苗卿 现代快报+记者 任红娟

### 康复期能洗澡，但别受凉

随着#新冠月子#话题登上热搜，很多网友分享自己的经历。某著名主持人发了一段视频，说体温降到37℃左右时忍不住洗了个澡，结果反复高烧，他怀疑是洗澡着凉了导致病情反复。

金黑鹰表示，感染新冠后，大多数人转阴至少三天以上，即便是免疫力再强的人，转阴后依旧会有咳嗽、感觉疲惫等症状。“阳康”后也不能大意。对于康复期能不能洗头洗澡？金黑鹰说，新冠康复期因人而异，恢复期确实需要多休息，但不必像“坐月子”一样。无论是症状中还是康复后，洗澡、洗头都是可以的，但要确保洗澡时不受凉，不劳累，而且要用温热水洗。不过，洗澡比较消耗体力，一些患者虽然康复了，但体力还没完全恢复，在浴室这种不透气、温度又比较高的环境中，如果再加上洗澡时间长，就容易感到疲劳和头晕。建议大家洗澡时把室温调控在合适的温度，且尽量洗快点，水温也不宜过低，避免再次受凉。洗完澡也要做好保暖工作。

### 饮食清淡，注意加强营养

康复后如何饮食？金黑鹰介

绍，康复后不要大吃大喝，要保持清淡饮食。在恢复初期，很多人的身体还处于重建阶段，不少人有咳嗽、咳痰、鼻塞等症状，有些人会有腹泻的症状，而辛辣刺激的食物作为一种刺激源，可能会刺激呼吸道和胃肠道黏膜充血，都会加重不适的症状。

“饮食虽然要保持清淡，但要强调的是注意加强营养，摄入足够优质的蛋白，多吃蔬菜水果，如果觉得水果寒凉，可以榨成汁兑点温水喝，或者温热了再吃。”他强调，尤其建议老年人及时补充蛋白质，不仅能尽快恢复体力，还能增强免疫力。

另外，他建议大家不要喝酒，“这个时候喝酒，可能会影响身体康复。”

### 运动适量，运动量慢慢加

“阳康”后能不能运动也引发大家的关注。48岁的张先生很喜欢运动，几乎每天都要跑6公里，听朋友说感染新冠后，在恢复期最好不要运动，所以一直不敢去运动，但总感觉生活中缺少了什么，他就想知道啥时能运动？

“感染新冠多多少少对人的心脏、肺功能会有一些损害。”金黑鹰提醒，在康复期不要去爬山、骑自行车、跑步，不能做剧烈运动，要运动

可以选择散步、五禽戏、八段锦等。“过度运动不但不能恢复健康，可能会出现其他问题。从感染到康复，至少一个月后再恢复以前的运动量。”

他强调，对于60岁以上的老年人来说，尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病人，更要关注呼吸道症状问题，比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。即使核酸或者抗原转阴，这些呼吸道症状可能还会持续，建议等病情明显缓解后，再逐步恢复正常的锻炼。

### “阳过”了防护措施不能少

金黑鹰说，即使“阳过”了，出门时仍要坚持戴口罩。生活中建议勤通风、勤洗手，保持室内环境良好，降低再次感染的可能性。出门除了戴口罩，还要与他人保持一米左右的间距，回家后要立即消毒，这样有助于有效阻断病毒。

“感染十多天了，别的症状都好了，就是一直咳嗽。”不少人“阳康”后，仍有一些症状，比如咳嗽、胸闷、嗓子不舒服等，担心自己是不是肺部有炎症。金黑鹰表示，实在不放心的可以去医院做个体检，比如做胸部CT、心电图、心肌酶和肝肾功能等检查。现在不少医院都推出“阳康”后的健康体检套餐，比较方便，大家可以自行选择。

## 医保谈判昨天开启 新冠口服药等参与“灵魂砍价”

备受关注的2022国家医保谈判1月5日启动。

1月5日，在北京全国人大会议中心，国家医保药品目录调整的现场谈判正式开启，本次医保谈判有多款肿瘤高值新药、罕见病新药等首次“开谈”。

国家医保目录从2018年国家医保局成立开始，到2022年已经是第4次调整。和往年一样，此次谈判是2022年度医保药品目录调整工作的组成部分。本年度医保目录调整工作从2022年6月未开始，全流程大致分为准备、申报、专家评审、谈判和公布结果5个阶段，其中在申报阶段通过形式审查的药品可进入专家评审。

2022年9月，国家医保局发布的《关于2022年国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录调整通过形式审查药品名单的公告》显示，目录外西药和中成药共有198个，目录内西药和中

成药共有145个，合计共有343个药品通过形式审查。

梳理发现，通过初步形式审查的进入此次谈判的药品名单中，涉及肿瘤、罕见病、新冠病毒感染治疗等上百种临床用药，包括真实生物的新冠口服药阿兹夫定和辉瑞的新冠口服药奈玛特韦片/利托那韦片新冠治疗药物、“百万一针”的CAR-T疗法、“流感神药”奥司他韦等备受关注的药品。

2021年医保谈判代表、福建省医保局药械采购处处长张劲妮的一句“每一个小群体都不应该被放弃”感动了无数网友。2022年11月举行的2022年中国罕见病大会上介绍，截至目前，已有45种罕见病用药被纳入国家医保药品目录，覆盖26种罕见病。2018年以来，通过谈判新增19种罕见病用药进入医保药品目录，平均降价50.0%。来源：澎湃新闻