

蒙脱石散上热搜

“阳了”后腹泻到底该怎么办？

1月1日，“蒙脱石散”火上热搜。有网友表示，其火上热搜的原因是最近全球各地发现有一个变异株XBB，感染后除了与流感相似的症状，发热、咽痛、全身疼痛、流涕以外，还会出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。

病毒感染性腹泻，一般不超过1周

广东省人民医院消化内科副主任医师廖山婴介绍，新冠感染的症状以呼吸道症状为主，有一部分患者也会有消化道症状，但不同临床观察报道的发生率有所不同，大约有10%的患者可有消化道症状。例如纳差、恶心、呕吐、腹泻、腹胀、腹痛等，患者可有一个或多个消化道症状，其中以腹泻较为常见。一般来说，小朋友可能比成人更易发生消化道症状。

廖山婴表示，新冠感染如发生腹泻，原因有多种。新冠病毒本身就会感染胃肠道黏膜，导致病毒性肠炎，从而发生腹泻。另外肠道的菌群失

调，或可能有些患者本身有其他基础疾病，都有可能导致或加重腹泻。但患者也不用过于焦虑，有多种病毒都会导致腹泻，我们熟知的秋季腹泻，就是轮状病毒感染。

病毒感染性腹泻，大便次数一般3次/天或更多，有个体的差异，多为黄色水样便。病程有自限性，一般不超过1周。我们只需要对症处理，口服蒙脱石散和益生菌就可，饮食上以清淡易消化的流质、半流为主。如果腹泻次数较多，且因为发热或呕吐、纳差等原因进食少，可根据具体情况补充口服补液盐。

轻度腹泻不需要药物处理

辽宁省沈阳市肛肠医院八病区副主任医师王霄鹏接受记者采访时曾表示，感染新冠病毒后出现胃肠道反应，主要症状有：

1. 食欲不振。常见症状，在普通感冒的时候也会出现，多休息、少食多餐，适当吃些易消化食物即可。
2. 呕吐症状。症状较轻时不用药，只需做到少食多餐、清淡饮食即可。如果呕吐

症状比较重，可以服用多潘立酮片、昂丹司琼等药物。

3. 腹泻。轻度腹泻不需要药物处理，适当进食以及食用少量易消化的食物就可以。比较严重的腹泻则需要应用蒙脱石散、易盟停等止泻药物来治疗，同时要注意水、电解质的补充。如果出现浑身乏力和头晕的症状，就说明身体已经出现电解质紊乱的症状了，需要尽快到医院就医治疗。

感染新冠后，喝电解质水有必要吗？

廖山婴认为，不是人人都需要喝电解质水，更没必要大量囤货。新冠感染后，如果只是正常的发烧出汗，精神状态也挺好，没有明显的呕吐、腹泻症状，那么只要正常饮食，炒菜里的盐，以及蔬菜、水果、奶制品里都有丰富的电解质，只要好好吃，搭配适宜，就可以保持水电解质平衡，不需要额外补充。

如果因为高热口服退烧药后有大量出汗，或是反复呕吐、腹泻，或因为胃纳差不能进食，这时候，我们可能会有不同程度的脱水状态，伴有电解质的流失。轻度脱水，精神状态都好，皮肤弹性好、四肢温暖，可能有轻度口干，尿量略少。中度脱水，精神状态会稍差，皮肤弹性变差变干，口唇肛周，四肢稍凉，尿量

变少。如果是轻度、中度脱水，可以首选口服补液盐补充电解质。口服补液盐是一种复方制剂，有我们人体必需的电解质，成分配比严格，能迅速被小肠吸收，及时有效地纠正脱水和电解质紊乱。如果是严重腹泻等特殊情况，或伴有重度脱水表现，那则需要及时到医院就诊，专科治疗。

市面上卖的饮料，虽然可能含有一些电解质成分，但它们的设计可能不会根据疾病情况去考虑，所以，口服补液盐是首选方案，安全性更好，特别是更适合儿童使用。

我们在家也可以自己配制电解质水，用一小勺的盐（约4.5克）加上一小勺的糖（约25克），兑入500毫升的饮用水里，就能满足我们一天的需要量。（央广网）

多地公布新冠感染率

新的一年到来，新冠感染似乎也快要进入“决赛圈”。近日多省份发布调查数据，一些地方阳性感染率在60%以上。有些地方仍处于不断上升期，预计1月初达到感染高峰。

多地公布新冠感染数据

近日，海南、浙江、四川等多地通过问卷调查公布了当地新冠感染数据。

2022年12月30日海南省新冠疫情防控新闻发布会通报，近日，海南省每日新增新冠感染人数处于高位波动期，全省预计感染率已达50%。三亚市、海口市整体上已过感染高峰。

浙江多地近日召开发布会，通报感染情况。12月28日下午，衢州市新冠病毒感染防控工作新闻发布会介绍，衢州市2023年1月初（元旦左右）达到第一波高峰，并进入高位平台期，可能在1月底（春节后一周）达到第二波高峰，同时，在达到感染高峰后一周左右，可能出现重症高峰。舟山市估算全市目前感染人数比例达到30%至40%，总感染人数接近40万人，估计于12月底进入疫情高位平台期，高峰期维持一周

左右。

2022年12月26日，四川省疾控中心发布问卷调查（第二次）结果显示，省内158506名被调查者的感染率为63.52%，另外还有28%的调查人群虽未测核酸或抗原，但有发烧、咳嗽等类似新冠病毒感染症状，因此本次调查人群的新冠病毒实际感染率应高于63.52%。全省阳性检出的高峰期集中在2022年12月12日至23日，目前日新增感染已处于回落阶段。

四川省疾病预防控制中心党委书记、研究员唐雪峰表示，根据调查结果综合研判，四川省居民的整体感染发病已超过八成，全省感染发病的高峰期应该已经过了，当前正处于防重症降病亡的关键时期。春节前后可能会由于返乡和返工潮，疫情可能会出现小幅反弹。

北京、上海：仍是奥密克戎毒株

针对网传北京已有德尔塔毒株等新冠病毒变异株流行，北京市疾控中心传染病地方病控制所研究员潘阳近日表示，近两个月来，北京市流行的新冠病毒为奥密克戎变异株BF.7分支和BA.5.2分支。近期没有在社会面发现XBB、BQ.1等变异株流行，也没有发现原始株、德尔塔等非奥密克戎变异株的流行。

国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏表示，目前在上海流行的毒株仍是奥密克

戎毒株，并没有监测到新冠原始毒株与德尔塔变异株出现。

张文宏认为，本轮疫情目前正处于感染高峰期，即便奥密克戎的重症率与先前的德尔塔相比有所下降，但再低的重症发生率，结合我国庞大的人口基数，重症病人数量都会成倍上升，“每年我国季节性流感造成的肺炎也会有季节性的高峰，肺炎的疾病负担也很重，最近肺炎及重症病例数量的增多，主要是因为短时间内感染的病例增加，但重症概率总体仍然很低。”

元旦前后北京等地此轮疫情接近尾声

陈赛娟团队和上海市公共卫生临床中心范小红团队联合攻关，在Frontiers of Medicine发表研究论文《初步分析我国2022年秋冬新冠疫情中奥密克戎亚型多样性与流行病学特征》。研究人员初步判断，此轮奥密克戎疫情感染人数于2023年元旦前后在北京、广州、上海、重庆等城市接近

尾声。

基于对重庆市主城区和郊区数据的数学模拟分析，研究团队认为，疫情峰值在郊区有所延后，且其感染峰值将在春运期间因疫情扩散加速而显著增强。对于四川、陕西、甘肃、青海等省，估计在农村和中小城镇地区的感染峰值将于2023年1月中下旬出现。

春节临近，如何保护脆弱人群？

浙江大学医学院附属第一医院常务副院长裘云庆指出，按照病毒的发展规律来看，重症高峰一般会在感染高峰出现的2周到3周后出现。

面对可能到来的重症高峰，如何更好地保护脆弱人群？裘云庆说，从个人角度来看，老年人、有基础疾病的人群是发展为重症的重点人群，这些人一旦发生感染一定要引起重视，不能麻痹大意，现在很多人对于疾病严重性的认识依然不够，建议此类人群或者症状比较严重的人群在感染初期就进行CT影

像检查和必要的早期抗病毒治疗。

张文宏建议，要做好科普宣传，鼓励人们在返乡过程中做好个人防护，为“压峰”作出个人努力，从而减少“重症高峰”带来的救治压力。“已经感染过的人群回乡，可能不会造成太大影响。如果是没有感染过的，要做好防护，尽量避免自身感染引起亲友的新发感染，加剧当地的疫情高峰。因此，大家旅途中要戴口罩，最好是N95口罩；如果家中有老人还没有感染过，我们去探望时也要严格戴口罩。”（央视）