

# 《医师报》特邀主持人李小萌专访公共卫生和流行病学专家曾光教授： 应对疫情 相信社会有纠错能力

“**医师报讯**（融媒体记者 欣闻）当前，新冠肺炎疫情防控形势仍然严峻复杂，各地疫情信息牵动人心。什么时候能恢复正常生活？疫情下普通人应保持什么样的心态？居家隔离是否能实现？“动态清零”的含义是否发生了变化？5月6日19点，《医师报》特邀主持人李小萌专访著名公共卫生和流行病学专家曾光教授，在抖音直播间独家解读当前的疫情最新变化，回应民众关注的热点问题。

**关键词：**隔离

## “居家隔离的条件正在逐渐成熟”

**李小萌：**新冠肺炎疫情很考验人性，我曾看到过这样一个段子：如果你自己阳性了，你愿不愿意居家隔离？回答：愿意。如果你的邻居阳性了，你希望他在哪儿隔离？回答：方舱。疫情期间每个人都在照镜子：我能否推己及人？我能否兼顾大局？并非易事。

**曾光：**这是人性的一部分，也说明了一个趋势：采取居家隔离的条件正在成熟。过去中国之所以防控做得好，和西方国家相比，关键在于我们集中隔离，中断传播链的效率非常高。

但现在情况有所改变，因为大部分人都接种了疫苗，如果类似于上海或比上海更严重的状况发生，我们的方舱、定点医院，或许无法容纳这么多轻症患者和无症状感染者，那么分级诊疗势在必行。

无症状的密接者，可以居家隔离。但是居家隔离需要条件：要独居一室，禁止跟家庭成员面对面接触，家中其他人都接种过疫苗，并且接种加强针，另外有中央空调的家庭禁止打开。

**李小萌：**这种居家隔离现实可行吗？

**曾光：**国家疾控中心发布居家隔离图解性的示意图，但是这种建议并非强制性。例如病例很少时，城市可自行选择，实行集中隔离。



**关键词：**疫情趋势

## “敌人已经变了，‘动态清零’的内涵也变了”

**李小萌：**目前提到的“动态清零”和几个月前甚至更早以前的“清零”政策相比，内涵已经发生了改变。

**曾光：**我们必须跟随形势变化，来做调整。

**李小萌：**形势有哪些变化？

**曾光：**抗击疫情如同作战，敌人变了，我国坚持“动态清零”的总原则不变，同时做出一些改变：分级治疗，医院优先抢救重症患者，其他轻症患者和无症状感染者，一律到院外或方舱医院治疗，因此就能使医院留出抢救患者的床位。

**李小萌：**这就是合理分配有限的医疗资源。

**曾光：**另外，过去我们隔离期是14+7天，已经成为世界标准。现在根据奥密克戎传播比较快的特点，新一代患者已经不需要这么长的时间来自愈了。我们国家就把隔离期从原来14+7天变成了10+7天，在8个城市试用证明，跟国际变化的方向一致，或许有些地方比我们变化得更快。

**李小萌：**试用效果如何？

**曾光：**我还未见到效果，因为这里有疫情就在哪里试用。人们对新事物的接受程度不一，不排除有些地方还保持着原来更保险的原则，即新冠病例不多，就延长隔离天数。

**关键词：**放开

## “西方是被迫放开，中国的条件跟西方国家不一样”

**李小萌：**曾老师，大众急切关注的问题是，到底什么时候才能彻底回到以前的生活？

**曾光：**百姓都希望用“彻底”俩字，好像这问题一夜之间就能解决。一锤定音，我们各个条件就都够了。比如说疫苗接种率够了，老年人的接种率也够了，抗病毒药已经准备充分，各地都充分准备好了、国产化了，另外方舱医院也都准备好了，我们ICU扩容了，医学这方面还有其他方面都准备好了，但这是理想化的，我觉得不会这样的，因为我们的策略是在一步一步调整的，我们已经在调整了，这符合中国的国情。我们国家现在已有260多个地市级出现疫情，如果都清零，按此原则进行控制，尽量将病死率控制在较低水平，不能因为疫情影响生产、生活和医疗，特别是不能对GDP造成很大的冲击。此情况下，是比较现实的。

**李小萌：**然而，当大众从媒体上看到不管传染率如何，西方国家民众恢复了正常生活，疑惑为什么我们不能即刻放开？放开了会怎么样？

**曾光：**首先西方放开，是迫于无奈，因为没有清零的能力。为此他们付出了巨大代价，死亡人数庞大，在死亡的同时也导致很高的自然感染率。我觉得目前为止他们这么做，还没有一个总的评价标准，所以既有成功也有失败的地方。

中国的条件跟西方国家不同，中国自然感染率很低，以前不足美国的千分之一，免疫完全靠疫苗接种，然而疫苗接种造成的免疫屏障和免疫的持久性均不如自然感染。

**李小萌：**差距还是挺大的。

**曾光：**我国每10万人口的ICU床位数是美国的1/9，欧洲有些国家更高，可能德国比美国还要高，那些国家医院建设发展历史比较长，进ICU的门槛也比较低。

**李小萌：**但现在重症率降低了，对ICU的需求是否已经没那么强烈了？

**曾光：**我觉得是这样，但我们仍旧需要未雨绸缪、保留储备，例如香港突发这么多病例，对香港的ICU造成了巨大压力。

**关键词：**新冠后遗症

## “新冠后遗症问题主要来自心理投射”

**李小萌：**现在有不少民众，一方面期待社会尽快回归正常生活状态，另一方面又面临感染新冠病毒的恐惧感，担忧后遗症对身体的影响，这方面也请您做一下科学解析。

**曾光：**后遗症确实存在，但是主要发生在原始株没有疫苗的情况下，现在随着疫苗接种普及后，整体病症就全变轻了，除了老年人危重症死亡以外，年轻人后遗症小得多了。

**李小萌：**为民众建立“不害怕”的心态也挺重要，不能一边想要回到正常生活，一边担忧自己感染。

**曾光：**我觉得还有一个条件就是社会心理环境。现在社会心理绷得过紧了，实际上没那么厉害。

**李小萌：**能不能肯定地说，除了老年人或者体弱人群之外，即便感染了新冠，也没有长久的影响。

**曾光：**我觉得可以这么说。新冠是世界性疾病，如果此问题突出，世界早就草木皆兵了。

**李小萌：**会存在后遗症问题吧？

**曾光：**对，我觉得现在没有出现（突出的后遗症问题），只是有些研究发现有问题。另外这些问题有时候也很难界定，它是疾病的影响，还是一个人的心理素质影响，但其实很大一部分后遗症是心理投射的阴影。就像曾经的美海湾战争综合征一样，更多的问题是老兵心理上的阴影。

**李小萌：**感谢您今天详细的解读和分享，您的开诚布公，让我们看到了新冠疫情中的担忧、未知，同时坚定民众抗疫的信心和希望。另外，请您对还在封控区和健康码弹窗的朋友们说几句话。

**曾光：**我觉得第一要稍安勿躁，要相信政府和社会，相信医务人员，我国整体防护形势向好，一些问题也在不断解决，不要怕有瑕疵，关键是纠错能力。我认为我们社会具有纠错能力，这是我们体制优越性的重要标志之一，很庆幸我们正向着不断发现问题、迅速解决问题的方向发展。奥密克戎毕竟是新事物，不要因为个别问题，就将社会整体视作灰暗，要始终保持乐观情绪，积极配合。