

再次感染新冠怎么办?是否对身体危害更大?专家权威回应:

# “二阳”症状普遍更轻,做好个人防护是关键

## 全国疫情防控形势平稳可控

中国疾控中心监测数据显示,我国新冠疫情在今年2月份平稳转段以后,进入局部零星散发态势,从今年4月下旬开始,疫情有所上升,5月中旬以后进入了低水平波浪式流行态势。

中国疾控中心传防处研究员王丽萍表示,从发热门诊就诊的情况,可以看到4月下旬以来就诊的患者虽有所增加,但是整体的话这个量还是要远远低于上一波疫情流行高峰时的发热门诊就诊量。患者绝大部分还是轻症的患者,所以结合多渠道我们监测的数据研判,在接下来这段时间,由XBB系列变异株引起的疫情还会持续一段时间,但是全国整个疫情防控形势还是平稳可控的。

专家提醒公众,预防感染仍要继续保持良好的卫生习惯,科学佩戴口罩,勤洗手。“去医疗机构、养老机构这样一些场所的时候,尤其是对于老年人、有慢性病基础疾患的一些人员和孕妇等重点人员,我们还是建议他们要佩戴好口罩。”王丽萍提醒。

## XBB变异株致病力无明显变化

中国疾控中心病毒病所研究员陈操介绍,监测数据显示,不论是输入病例还是本土病例,奥密克戎XBB系列变异株占比均较高,这跟全球XBB系列变异株占比基本一致。

“在输入病例当中,XBB变异的占比持续处于一个高位,在5月15日到5月21日的采集序列当中,已经占比达到了95.2%。在本土病例中,XBB系列变异株占比是占5月15日到5月21日采集序列的91.9%,其他的一些奥密克戎变异株,整体占比不足10%。这与全球及我们国家周边地区和国家同期的主要流行毒株是一致的。随着输入的变异株毒株的不断增多,还有我们国家人群的抗体水平的不断衰减,近期感染XBB变异株的病例的数量可能会增加,但它的致病力没有明显变化。”陈操说。

## “二阳”是因为免疫力“到期”?

此前,中国疾病预防控制中心免疫规划中心研究员尹遵栋4月19日在《新闻1+1》中表示,不论是接种疫苗还是人体感染康复后,都会在一段时间内产生

近段时间以来,“二阳”等新冠病毒二次感染的话题引起了大家的关注。

当前新冠病毒流行情况怎样?为什么“阳”过以后还会再“阳”?针对公众关心的问题,国务院联防联控机制近日组织专家进行了解答。



免疫,对后续病毒的侵袭带来相应的保护。但现在国内外也有相当多的研究表明,含病毒感染在内,有三次或以上的抗原刺激,会产生较好的保护效果。尹遵栋介绍,综合考虑国内当前各类人群的接种或感染背景,主要是那些没有感染,也没有完成免疫程序的人群,以及虽有感染但前期没有完成基础免疫的人群,这部分人群的抗原刺激不够数量,建议接下来要接种疫苗。

## “二阳”对身体影响大吗?

针对公众们普遍关心的“二阳”症状是否严重,“阳”的次数越多症状是否会越重,对身体的伤害是否越大?“二阳”患者应如何处置病情?国务院联防联控机制组织专家进行了解答。

“总的来说,大部分患者‘二阳’的症状普遍比‘一阳’时更轻。”北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾介绍,根据临床观察,大部分患者嗓子疼是轻微的,发热恢复得更快,病程可能持续3至5天。

李侗曾表示,如果确定感染了新冠病毒,不管是否有发热或呼吸道症状,仍建议居家休息。若经过休息、服药,相关症状仍在加重,比如发热持续超过5天、有胸闷憋气症状等,应及时到医院就诊。

此外,不管是“一阳”还是“二阳”,老年人等重点人群应更重视做好防护。“尽量避免感染,一旦感染要尽早进行抗病毒等治疗,减少重症和后遗症的风险。”李侗曾说。 据新华社、央视

## 延伸阅读

### 免疫力强弱不是看是否发热

上海市肺科医院呼吸内科副主任胡洋表示,感染新冠病毒不发热并不代表免疫力强或弱。发热只是人体感染后的反应之一,并非每个人感染后都会发热。

有些人免疫力很好,感染病原体后很快被消灭,人体还没来得及启动发热机制,“战斗”就已经结束了;还有一些人发热的体温并不在常人的发热体温标准内,只是较自己的基础体温略高,这样就检测不到发热,这些都是感染后不发热的的原因。

一般看免疫力强和弱,不是看发热,而是看人体清除病原体的能力,比如感染新冠后核酸转阴时间长肯定比短时间转阴的人免疫力要差一些。

“二阳”要看什么科?目前,新冠施行“乙类乙管”,因此,到医院就诊没有特别的要求。但通常来说,还是建议发热患者前往发热门诊就诊,其他症状比较明显的,也可根据症状到相应的科室就诊。

### “二阳”后就不用再防护了?

无论何时做好个人防护都是避免感染新冠的关键。

中国疾病预防控制中心研究员张宇指出,从目前情况来看,感染者的出现主要有两种情况,一是此前尚未感染者由于免疫力下降或接触到了传染源而发生感染;二是此前感染过的人,随着时间推移,体内的保护性抗体水平下降,再次暴露时被感染。

因此,只要针对这两个方面去防范,避免被感染或尽量延后感染时间是完全有可能的。一是要接种新冠疫苗。在完成全程接种的基础上,积极接种加强针,体内抗体水平会迅速上升。无论是尚未感染者,还是曾感染过,只要身体情况允许,且已达到疫苗接种时间,建议还是要尽快接种。二是要继续做好个人防护。感受不到周围有感染者,并不意味着危险不在。

北京中医医院呼吸科主任医师陈明接受采访时表示,“二阳”后不建议立刻恢复运动,大病之后必体虚,如果过早锻炼,不会增加免疫力。

综合健康时报等

## 相关新闻

### 6月或现第二波感染高峰 夏季如何防疫和应对“二阳”

近日,中国工程院院士钟南山表示,基于seirs模型的预测显示,2023年新冠第二波疫情高峰发生在6月底。

夏季高温下的防疫该怎样实施?嗓子疼与二阳的关系如何?感染后怎么办?新冠二阳症状轻可以带病上班吗?

### 了解二阳症状 适量储备药物

北京中医医院呼吸科主任医师陈明表示,就目前临床情况来看,二阳后的主要症状是发热、恶寒、咽痛、全身酸痛、咽痒、咳嗽,并未出现新的症状。对此,建议普通家庭适量储备一些常用感冒药、退烧药等药物,如感冒灵解热镇痛、布洛芬退烧等,一旦感染,体温低于38.5℃用感冒药及时缓解症状,38.5℃以上服用退烧药,家有老人和小孩的需给予特别关注,及时就医。

### 饮食避免辛辣贪凉引发咽喉炎

近日,全国都在咽喉炎#登上“二阳”相关热搜。引发咽喉炎的因素有很多,夏季人们喜欢吃冰镇、油腻、辛辣的食物,如烤串、火锅、麻辣烫、冰镇啤酒饮料等,也易刺激嗓子引起咽喉炎。“要保持健康饮食,最好做到清淡饮食。”北京中医医院院长刘清泉说,经常吃重油重辣重盐类食物,会很快出现体内积热,容易出现感冒或感染新冠病毒。因此,饮食要清淡,要保持胃肠清利,防止胃肠有积热,再次感染的概率就会下降。

### 空调温度适宜预防感冒

夏季空调温度以保持在26℃—28℃为宜,避免与室外温度相差太大引发感冒,如室外32℃,室内设定26℃就可以了。开空调应及时通风换气,空调每运行4小时,开窗通风换气20—30分钟,如果满足室内温度调节需求,空调运行时门窗不要完全闭合。

### 正确应对“二阳” 带病上班不可取

当前“二阳”病例增多,多位专家表示,“二阳”患者应该居家隔离,不要带病上班。带病上班不仅不利于感染者恢复,还会增加病毒传播的风险。

在武汉大学公共卫生学院创始院长、公共卫生学教授谭晓东看来,新冠是一个呼吸道传染病,从传染病防控角度来说,单位应该提倡感染员工自我隔离,减少病毒传播;密切接触者,建议减少到人群密集的办公区活动。 据健康时报

# 神舟十六号完成全区合练,航天员出征在即

这次任务乘组中,将出现航天工程师和载荷专家的身影

5月28日,神舟十六号载人飞船发射任务组织全区合练。目前,发射任务各系统已经完成了相关功能检查,并做好发射前的各项准备工作。

8时30分许,在北京飞控中心的统一调度下,酒泉卫星发射中心、西安卫星测控中心以及任务各测控站、船实施联调联控,全面模拟发射准备、发射以及飞行过程中的各种技术状态和工作过程。

“通过今天的全区合练,我们对中心及所属测控站进行了系统的联调联试工作,验证了软件技术状态,目前各参试设备状态稳定,人员准备就绪,静待神舟十六号载人飞船发射升空。”西安卫星测控中心高级工程师戴湘军表示。

28日进行的全区合练,是神舟十六号发射之前的最后一次要素齐全,最接近实际发射的合练,合练的结束,也标志着火箭进入了临射状态。

神舟十六号船箭组合体自22日转运发射区后,已经完成了飞船和火箭功能检查、匹配检查,组织了全系统发射演练,目前发射场区设施设备状态良好,后续将按程序进行火箭推进剂加注和发射工作。

据了解,神舟十六号三名航天员抵达发射场后,在航天员公寓开展了适当的体育活动、心理放松和调适,学习了飞行文件和发射预案,圆满完成了全系统发射演练任务。

中国航天员科研训练中心研究员、航

天员系统总设计师黄伟芬表示,同时,他们还还对航天员进行适当的手控交会对接的复习,还有航天服穿脱、操作的复训等相关的训练,总而言之飞行乘组是从身体上、心理上、技术上为飞行做好充分的准备。

预计近日,神舟十六号载人飞船将由长征二号F遥十六运载火箭从酒泉发射场载人工位发射升空,船箭分离后飞船将采用快速交会对接模式上行,最终对接天和核心舱径向端口。届时,神十五和神十六两个乘组的六名航天员将在空间站会合,这也将是中国空间站的第二次乘组在轨交接。

神舟十六号载人飞船发射后,将对接

于空间站核心舱径向端口,形成三舱三船组合体,这是空间站建站以来的第24个构型,组合体在轨质量将接近100吨。目前空间站组合体运行稳定,神舟十五号航天员乘组也做好了迎接神舟十六号的准备,这将是空间站第二次太空会师。

日前,中国载人航天工程副总设计师、航天英雄杨利伟在上海进行航天科普讲座时透露,这次任务乘组中,将出现航天工程师和载荷专家的身影。中国空间站正从建设阶段转向运营阶段,大量任务和实验,需要各专业领域的人才,进入空间站工作。未来,大家会看到越来越多来自非飞行员当中选拔的航天员。

综合央视新闻、上游新闻等