

“二阳”冲上热搜 这里有大家关心的

近日“二阳”持续成为的热点话题，不少网友在社交媒体上晒出抗原阳性结果，甚至有网友表示“全家二阳”了。“五一”假期刚过，有网友担心会不会再次大范围感染？“二阳”的症状会比“初阳”轻吗？关于“二阳”，本期健康周刊整理了一些热点问题，大家一起来看看吧！

“二阳”的风险高吗？

首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任李侗曾表示：“对感染过新冠病毒的人群来说，体内抗体仍处于较高水平，目前看二次感染的风险还是比较低的。”不过，距离上次感染已经超过半年时间左右的老年人、免疫力低下人群，发生二次感染的风险仍会增加，因为这部分人群抵抗力下降得更快，尤其是面对XBB.1.16这种免疫逃逸能力强的毒株。

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强也表示，同一毒株二次感染的风险相对是比较低的。但老年人以及有基础病者，本身免疫功能较弱，产生的抗体水平较低，无论是面对新的变异株还是二次感染风险，都是需要重点关注的人群，这类人更应该完成疫苗接种，以降低重症感染率的发生。

专家们强调，虽然人员流动增加了病毒的传播风险，但更多的是针对“未阳”人群，这类人群尤其要注意防护。

“二阳”症状会轻一些吗？

近日，不少人在网上晒出显示阳性的抗原，声称“二阳”后仍出现鼻塞、咳嗽、味觉消失等情况，但比第一次症状要轻。李侗曾表示：“对大部分免疫功能正常的人来说，即使‘二次感染’，症状也会轻一些，不会像第一次那样在短时间内出现大量人群感染。并且之后的疫情高峰也不会像此前那么明显，可能会呈现一个较缓的波峰。”他再次提醒，此前从未感染过的人群，尤其是老年人以及有基础疾病人群，一定要做好个人防护。

“二阳”会引发规模感染吗？

国家疾控局传防司一级巡视员贺青华介绍，近期全国疫情防控形势总体平稳，各地疫情处于局部零星散发状态，个别地区疫情有小幅上升的迹象。总体来看，全国短期内出现规模性疫情的可能性较小。贺青华介绍，专家研判认为，从全球新冠病毒感染和疫情波浪式流行的规律来看，随着时间的推移和我国部分人群免疫保护水平的降低，近期部分地区疫情开始出现缓慢的上升，感染者主要集中在三类人群：未被感染人群；免

疫水平已经下降的人群；存在免疫缺陷人群。

哪些人群更容易“二次感染”？

专家研判认为，当前的感染者主要集中在上一波未被感染的人群、免疫水平已经下降的人群和存在免疫缺陷的人群。专家分析，从当前流行的新冠病毒株来看，二次感染的可能性较低。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在近日一场学会会议上表示，当前感染主要有两种情况：一是在上一波疫情中感染过的人免疫力逐渐衰减；二是在上一波疫情中未感染的人在第二波疫情中被感染。根据监测数据，目前我国很多新冠病毒感染者的情况都是后者。

出行可以，但需做好防护

五一假期人员流动的增加造成疫情的小幅上升，但目前并不存在新冠大规模流行的土壤或条件，可以安心出行，做好相关防护就行。密切关注目的地传染病疫情形势，有针对性地做好防护准备工作。加强出行以及旅途中自我健康监测，避免搭乘公共交通工具出行。在密闭的公共场所，戴好口罩。坚持勤洗手等卫生习惯。备一些常用的解热镇痛药、祛痰镇咳药、感冒类药物即可。

面对可能的“二阳”，脆弱人群要接种疫苗

对于二次感染，大约60岁及以上的人和未接种疫苗的人感染风险较高。此前，世界卫生组织免疫战略咨询专家组修订了优先使用新冠疫苗的路线图，6个月至17岁的健康儿童和青少年为低优先级人群，专家组建议各国依据具体情况考虑是否为他们接种新冠疫苗；老年人、患有严重合并症（如糖尿病和心脏病）的年轻人、免疫力低下的人、孕妇和一线卫生工作者为高优先级群体，应在最后一次接种后6个月或12个月再进行一次加强免疫。

同时，国家卫生健康委官网此前公布《关于印发对近期新冠病毒感染疫情疫苗接种工作方案的通知》，明确了我国在经历大范围感染后的疫苗接种策略。方案提出，现阶段疫苗接种的重点是针对不同目标人群补齐免疫水平差距，进一步降低重症和死亡风险。张文宏表示，6个月后再打疫苗，抗体水平就又开始变高，从而防止感染；抗体水平调高以后，免疫系统更加容易重新被唤醒，从而显著降低感染风险。

来源于北京日报微信公号、科技日报、生命时报、中国政府网、健康时报



五一假期后，嗓子疼的人突然多起来。有人说，嗓子莫名开始发痒，接着像吞刀片一样疼痛，连口水都疼，去医院一看，确诊为急性咽喉炎。

咽与喉其实是两个部位，喉位于咽的前下方，它俩距离较近，发炎的时候经常一起出现。什么是咽喉炎？咽喉痛是感染新冠了吗？嗓子痛如何缓解？专家给你解答。

什么是咽喉炎？

咽喉炎是一种常见的咽喉部疾病，指发生在咽喉黏膜及周围淋巴组织的炎症反应。70%~80%的咽喉炎由病毒引起，比如流感、新冠病毒感染、EB病毒感染、链球菌感染等都是比较常见的咽痛原因。除了病毒，咽喉炎还可由细菌或粉尘、烟雾等物质刺激，或过敏性鼻炎或鼻窦炎、胃食管反流病等引发。

无论病因如何，大多数咽喉炎患者发病初期都以咽干、咽痒、咽部灼热为主要表现。当炎症波及喉部，则出现咳嗽和声音嘶哑、发声费力，甚至失声的表现，继有咽喉疼痛等症状，且吞咽时加剧。此外，咽痛还常伴有颈部疼痛或肿胀，以及发热、头痛、乏力等不适。

整体来说，急性咽喉炎一般全身症状较轻，以局部症状为主，多数可在7~10天内自愈，只要多休息，多喝水，注意保护嗓子，比如不吃质地粗糙或辣的食物就行。

咽喉痛就是感染新冠了吗？

咽喉痛是否与新冠有关？如何区分呢？浙江省人民医院感染科主任潘红英表示，临床中发现，二次感染新冠的患者，普遍症状较轻，出现明显咽喉痛的情况较少。若患者没有发热，说明是无症状或轻症，那么也就同样不可能出现咽喉痛。咽炎又分急性咽炎和慢性咽炎。急性咽炎由病毒和细菌感染引起，通常表现为上呼吸道症状，咽干、咽痛、咽痒、说话声音嘶哑；慢性咽炎则表现为咽喉异物感、吞咽困难。

新冠病毒主要侵犯下呼吸道，同时也可能出现上呼吸道症状。除了咽喉疼痛以外，还会出现发烧、干咳、流鼻涕等症状。潘红英强调，出现咽喉痛，不用过于焦虑擅自套症状。若同时出现发烧、咳嗽，怀疑是新冠感染，可以自己进行新冠抗原检测。

若检测结果为阳性，应注意自我隔离，前往发热门诊就诊。若检测结果为阴性，但咽痛明显、无法自行缓解，也要到医院耳鼻喉科检查，排除其他病菌感染等问题。

中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光煦告诉记者，仅靠单一症状，不能判断是不是“二阳”了。引起嗓子疼的原因很多，比如假期没有休息好，吃了辛辣油腻的食物，也会出现嗓子疼的症状。当然，如果免疫力差，也不排除会感染新冠病毒。

北京佑安医院感染科主任李侗曾表示，引发咽喉炎的原因较多，80%是由于病毒感染造成的，比如流感病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。因此，如果出现咽喉疼痛的症状，不一定是因为感染了新冠病毒，也不排除其他病毒感染的可能性。如果出现咽喉疼痛的症状，民众无需过于紧张焦虑。一般而言，如果是还未阳过的人，若同时出现发烧、咳嗽等症状，担心是新冠感染，可以自己进行新冠抗原检测。如果是已经阳过的人，二次感染时普遍症状较轻，出现咽喉疼痛等症状较少，不放心也可自行进行抗原检测。

6种方法可有效缓解嗓子痛

很多咽喉炎的患者，嗓子痛得比较严重，

咽口水都疼得受不了，严重的话，一定要就医。不怎么严重的话，以下方法能缓解。

1. 口服止痛药

口服止痛药对减轻成人急性咽喉炎的疼痛非常有效，其中对乙酰氨基酚和布洛芬是最常用，安全性最高的止痛药。药物通常在1~2小时内起效，除缓解咽痛症状，还可缓解咽痛可能伴随的症状，如发热或头痛。不过，在用止痛药的时候，一定要注意几点：一定要按说明书推荐的用量进行服用。即使有多个症状，也不要自行加量，尤其是小朋友用药的时候。避免跟其他感冒药一起服用，尤其是复方感冒药。很多复方感冒药中也含有对乙酰氨基酚或布洛芬，混用很容易导致药物过量；对于肾功能障碍或肝功能障碍等人群，要在医生指导下使用。

2. 吃点冰的东西

冰块、冷冻冰棒、冰淇淋、冷冻酸奶等非常冷的食物具有麻木作用，可暂时减轻或缓解咽喉疼痛。如果嗓子特别疼，可以尝试把冰块或冰棒含在嘴里，这样持续的时间能更长一些。注意摄入常温液体或冷饮可能无效，一定要冰的食物。

3. 尽量选择吃温热的东西

与刺激性食物与常温液体相比，嗓子疼的人更容易耐受温热的液体和食物，比如温水、茶、鸡汤、粥等。注意，是温热，不是烫，过烫的食物或液体可能烫伤我们的咽喉，加剧疼痛。

4. 吃点润嗓子的食物

蜂蜜、硬糖在一定程度上可缓解嗓子疼，尤其是含有薄荷成分的润喉糖；目前市面上常见的润喉糖通常都含有薄荷成分，具有麻醉作用，吃下去后感觉凉凉的，能让人暂时忘记嗓子的疼痛。但注意，这种薄荷糖6岁以下儿童慎用，可能对神经有抑制作用。

5. 多喝水

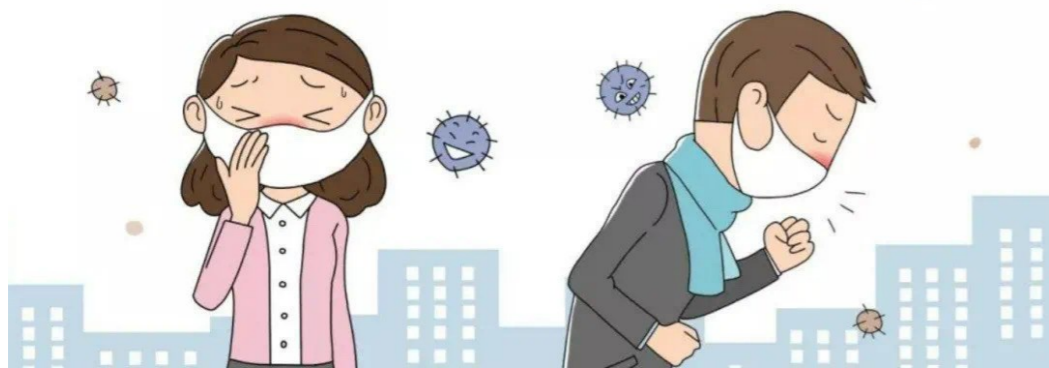
选择常温水、冷水、温水都可以。

6. 改善空气湿度，避免空气污染

空气太干、空气污染会加剧嗓子疼，可以通过加湿器改善环境湿度，缓解嗓子疼。使用加湿器时，尽量选择纯净水或煮开开放凉的水，或选择有除菌功能的加湿器。远离二手烟，避免暴露于烟草烟雾，防止烟雾刺激加重咽痛。

原载“人民网科普”

这么多人犯咽喉炎，到底是怎么回事？



“二阳”VS 甲流，如何区分？

甲流、新冠、普通感冒如何区别？

甲流的全名是甲型流行性感冒，是流行性感冒（流感）的一种。可以感染人类的流感可以分为甲、乙、丙三类，其中会引起大流行的就只有甲流。而普通感冒可能是鼻病毒、腺病毒等病毒感染引起，也可能与细菌感染有关。

甲流和新冠都是呼吸道传播病毒，在早期症状非常相似，都是以咳嗽、咳痰、发热为主要表现，因此大多数人第一时间很难区分两者，主要靠核酸或者抗原检测来区别。

普通感冒一般来讲患者无发热或仅表现为低热，流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等相关的表现比甲流更为明显。

甲流、新冠是否会双重感染？

此前，广东省疾控中心传染病预防控制所所长康敏在甲流科普直播时介绍，流感病毒和新冠病毒都属于呼吸道感染病毒，理论上存在叠加感染的可能性。

南方医科大学南方医院感染内科及肝病中心副主任、疑难感染病中心主任彭劼表示，近期接诊了一名男性患者的甲流跟新冠抗原检测结果均为阳性，“该患者因合并其他疾病，免疫力低下，相对其他人来说，他的症状会稍重一点，伴有全身发热、疼痛等症状”。彭劼进一步提醒大家，虽然“双重感染”发生概率较小，但也有可能发生的，因此要做好防护。

原载“红杏e生”公众号



公益广告

做好防护 守住健康

——株洲市卫健委 株洲日报 宣

设计/任玺



06
株洲日报

健康
周刊

2023年5月11日
星期四

责任编辑：罗玉珍
美术编辑：王玺
校对：马晴春