

● 科普进行时 ●

二次感染比例有多高? 专家解答来了



最近,不少人都非常关心自己康复后,是否会二次感染?二次感染是否更加严重?……针对当前大家关心的热点问题,专家进行解答。

1.什么是二次感染?
北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强12月22日接受采访时介绍,二次感染是指感染康复后,经过一段时间再次感染新冠病毒,常常由于新冠病毒变异导致。

2.如何确定二次感染?
12月20日,北京市疾控中心官方微信公号刊文表示,不同国家或地区针对二次感染的定义不同,但基本条件都是要确诊后要间隔一段时间。比如,欧洲疾控中心认为,只有当首次感染的病毒完全清除,并且有足够的时间产生免疫反应时,才能诊断为真正的二次感染。英国定义二次感染的间隔至少是90天,美国则是间隔60-90天以后。

二次感染需要结合临床症状、临床表现、免疫反应、基因测序等多项指标综合判定。

3.二次感染的发生概率是多少?

北京疾控刊文介绍,二次感染的发生概率主要与人体免疫水平和病毒变异有关。抗体等免疫反应指标越高,病毒株变异越小,二次感染的发生率越低。当前研究显示,相较于早期变异株,奥密戎导致的二次感染要略高。但总体来说,短时间内发生新冠病毒二次感染的概率还是比较低的。

“从二次感染出现的时间来看,一般有一段间隔期,不会说感染以后很快二次感染,同一毒株的二次感染概率极低。”

王贵强教授接受采访时表示,二次感染主要还是指变异株的突破性感染,突破性感染的时间间隔和临床表现是密切相关的;间隔时间越短,症状越轻,间隔时间长了以后症状就偏重,这和人体内的免疫抗体有直接关系。

4.如何区分“复阳”与二次感染?

北京疾控刊文介绍,“复阳”是指感染者症状基本消失,达到出院标准之后,再次检测发现核酸呈阳性。“复阳”患者一般无明显临床症状,且基本没有传染性;而二次感染相当于一次新的感染,是痊愈后的再次感染,一般来说,可有临床症状出现,并且核酸载量较高,具有传染性。

5.抗体水平与二次感染的关系?

北京疾控刊文介绍,多项研究显示,接种疫苗或自然感染产生的免疫能够降低二次感染的发生率。免疫力低下或抗体水平较低的人群相对较易存在二次感染的风险。因此,这部分人群平时还应注意加强个人防护,并及时接种新冠疫苗或加强免疫。

6.短时间再出现症状是否属于二次感染?

北京疾控刊文指出,发热之后短时间再出现症状不属于二次感染。

普通人群被病毒感染后,免疫系统立即启动,细胞免疫和抗体水平不断升高。一般两周后抗体水平达到峰值,并在短期内维持较高的水平,对机体具有一定的保护作用。人体在新冠

病毒感染后康复前,由于免疫系统已在发挥作用,短时间再次感染相同或者不同新冠病毒变异株的可能性极小。

7.二次感染后的病情是否更加严重?

北京疾控刊文指出,目前,新冠病毒重复感染导致严重疾病的报道少见。重复感染后的疾病严重程度与病毒载量、新冠变异株,以及个人健康状况都可能有关。但总体上,重复感染导致重症的风险很低。

8.哪些人群发生“二次感染”可能性大?

北京佑安医院感染综合科主任李侗曾接受央视新闻采访时表示,发生二次感染的概率比较高的群体:

第一类是免疫功能低下的人群。比如说老年人的免疫功能有退化,那么患者感染康复之后,保护力维持的时间比较短。还有三岁以下的婴幼儿,免疫功能还没有健全,那么康复之后获得的保护力时间可能也比较短。

第二类是免疫缺陷人群。比如艾滋病患者和免疫抑制剂使用者,他们的保护力持续时间也比较短,随着时间延长,“二次感染”的风险比较大。

第三类是高风险岗位的人群。比如医护人员、公共交通运营人员等,他们平时和人接触比较多,传染的风险也比较高,需要更加注意。

9.什么情况下易发生二次感染?

12月20日,湖北省华中科技大学同济医学院附属同济医院感染科副主任郭威表示,距上次感染时间较长,“阳康”半年后二次感染的可能性还是很大。同时在缺乏防护的情况下,也有可能二次感染。

10.康复后如何预防二次感染?

郭威医生表示,建议大家平时要科学有效地戴口罩,加强手部卫生,保持社交距离。另外,康复半年后再接种一剂疫苗加强免疫。(来源:人民网)

● 提个醒 ●

肩膀痛并非只因肩周炎 还有一种病偏爱“勤快人”

近日,54岁的张大姐因肩膀剧痛前往广州中医药大学深圳医院就诊。在超声科主任潘敏的建议下,张大姐接受了肌骨超声的检查及诊疗,结合影像检查结果及张大姐的自述症状,医生找到了令其疼痛的“真凶”——钙化性冈上肌腱炎。

潘敏介绍,钙化性冈上肌腱炎是指钙盐沉积在变性肌腱中的一种无菌性炎症,是引起肩关节疼痛和活动障碍的常见疾病之一。该病多发于40岁至60岁人群,一般与随着年龄增长带来的退行性变化以及长期慢性劳损有关。传统治疗方法多采用口服镇痛药或是理疗,但对于重吸收期的患者,以上方法疗效较弱,而肌骨超声治疗能对此类患者在短时间内获得治疗效果。

潘敏提醒,肩周炎是一个很广泛的概念,肩膀疼痛的原因并非完全相同。肩痛的早期诊断、早期治疗很关键,如发现有类似的症状表现应及时就诊。(来源:新华网)

您了解耳石症吗?

耳石症又称良性阵发性位置性眩晕简称(BPPV),BPPV流行病学特点在耳源性眩晕中占30%到40%,老年发病较高,女性多于男性。

发病原因:分原发性和继发性,原发性一些患者在发病时没有明确原因成为原发和特发。可能与下列因素有关(1)迷路老化(2)耳部疾患(3)内耳供血不足(4)缺氧(5)遗传因素。
继发性:发生BPPV时有明确原因可寻,前庭神经炎,突发性耳聋,内耳迷路积水,外伤等。

临床表现:体位改变诱发(起床或翻身),有潜伏期(数秒),发作性眩晕天旋地转,可伴有恶心呕吐,持续时间1分钟以内。有疲劳性药物治疗效果不佳。BPPV需要定性定位诊断。可根据患者病史,红外视动眼震点图下位置试验,变位性眼震阳性是耳石症标准。

治疗:主要是手法复位和机器复位。
并发症:1.耳石异位,后半规管BPPV治疗中治疗后耳石碎片移入前半规管和水平半规管。
2.眩晕、恶心。

(通辽市第二人民医院耳鼻喉科主任 王慧勤)



● 生活百科 ●

呼吁! 如果确定“阳”了,丢垃圾时请做好这件事

家里有阳了该怎么消毒?

这几天,很多网友都在发文讨论,有一位网友的建议在朋友圈刷屏。“如果‘阳’了的话,丢垃圾的时候最好消杀一下……好多垃圾清运人员是老人,他们更弱势”。这个暖心的建议被众多网友接力转发。

如果自己或者家庭成员“阳”了,处理居家产生的垃圾时,可以用酒精或消毒液喷洒消毒而除了消杀,还有一种方法可以有效保护我们和家人以及清运垃圾的人员少受伤害——那就是“鹅颈式封口法”。

当盛装的医疗废物达到包装物或者容器的3/4时,可以采用这种有效的封口方式,家里的普通垃圾袋也适用哦,一起来学习!

步骤一:
将装好的塑料袋口
按一个方向扭成旋状



步骤二:
将扎紧的螺旋状袋口
对折重叠



步骤三:
紧握已扭折部位



步骤四:
用封扎带套在反折下位处



步骤五:
封扎带拉紧,形成有效密封



步骤六:
这就是封扎后的“鹅颈结”。



如果确定“阳”了,丢垃圾时请用“鹅颈式封口”,保护自己,也关爱他人!(摘自《人民日报》)

● 生活百科 ●

有效走路 需要日行万步吗?

走路是最常见也是最基础的运动之一,智能手机和运动手表有了计步功能之后,每天走了多少步成为大家衡量一天锻炼效果的重要指标。在北京工作的陈星说:“平时上下班从地铁站到公司有一段距离,可以走够5000步,晚上吃完饭再绕着小区走路慢跑,够10000步就完成一天的运动任务了。”像陈星一样,日行万步成了很多人的运动标杆。不过,近日国外一项研究结果显示,步行强度(例如1分钟走多少步)能比每日单纯计步带来更为显著的健康获益。研究表明,每日走路步数在10000步以上的人群,可以降低发生肿瘤、心血管意外及全因死亡的风险。在此基础上,日常步行强度更高的人群,即步行速度更快的人群,可以进一步降低发生肿瘤、心血管意外及全因死亡的风险。因此,相较于每日步数,步行强度(步速)与发生肿瘤、心血管意外及全因死亡方面的健

康获益表现出更强的关联性,为了达到健康目的,可以在日常生活中采用更快的步速走路。

据中日友好医院骨科副主任医师陈星佐介绍,走路快的人身体更好。骨骼健康状况好的人,能够支持他们进行更好的运动,自然会走得速度快一点,甚至有些老人还能够慢跑一段。走路的时候,需要心脏、呼吸系统的有力支持,走得快的人心肺功能较好,心脏功能也更强大,跳动更有力,血液循环顺畅,心脏疾病也会随之减少。健康成年人的步速大约为每秒钟1.3至1.4米,老年人随着身体状况的下降,步速大约在每秒钟0.8米。如果老年人的步速低于每秒钟0.6米,可以说“走得慢”;如果老年人的步速每秒钟超过了1米,就算得上是走得快。

专家建议,健身走要关注步幅、步速、步态。健身走的步

幅要比正常走路的步幅大一些,多出半个手掌即可;步速每秒钟走2到3步,每分钟120至144步,这样有助于提高心率,激活心肺功能;步态要轻盈,落地时膝盖微屈,脚后跟到脚尖过渡要顺畅,同时身体重心迅速跟随移动,过程中要调整呼吸,上身挺直,双手自然摆动。

健身走的过程中,感到呼吸急促,身上微微发汗时,保持这个感觉20分钟到30分钟以上,才能对心肺起到作用。为了达到健康目的,可以在日常生活中采用更快的步速走路,但一定要量力而行,不盲目追求步数,挺直腰杆,收紧小腹,昂首挺胸地走,不要因为盲目追求走路速度而产生如摔倒、崴脚、拉伤等运动损伤。此外,餐后应休息半小时至1小时再去走路,走路前要热身,最好是穿着带有气囊、气垫的运动鞋,在有弹性的塑胶跑道上走路。(摘自《中国体育报》)

● 原来如此 ●

一图读懂 新冠病毒感染者食养建议

解表散寒(发热、恶寒)

感染“新冠”之后怎么吃?如何安排饮食,帮助减轻症状,利于更快恢复?中医、临床营养等专家,以药食同源理论为依据,根据食物属性和新冠病毒感染者的常见症状,针对性给出食养建议。

白萝卜蜂蜜水 1

配方
净大萝卜1个
蜂蜜20克
白胡椒粉5粒
生姜10克(3片)

制法
净大萝卜切片,入锅,加入白胡椒、生姜,加水煮沸,续煮15分钟,加入蜂蜜,关火。待温饮。

服用方法 温饮后保暖。
功能 发汗散寒,止咳化痰。
适用于 发热、恶寒,咳嗽。
贴示 煎煮忌铁锅。

黄豆双白饮 2

配方
黄豆50克
葱白连头3根(洗净)
净白萝卜25克(3片)

制法
将黄豆洗净放入锅中,加水约1000毫升,泡至30分钟,放入葱白、白萝卜片,煮沸后改小火15-20分钟。待温饮。

服用方法 温饮(1-2次)。
功能 疏风解表。
适用于 发热、恶寒,鼻塞流涕。

葱白豆豉饮 3

配方
葱白连头3根(洗净)
豆豉15克
生姜10克(3片)

制法
将以上原料入锅加水浸没为度,水开后用中小火煮15分钟,取出汤汁。

服用方法 汤汁趁热饮服。
功能 散风解表。
适用于 发热、恶寒,鼻塞咽痛。
贴示 可加入10克黄酒,续加热,温温饮。

核桃葱白生姜汤 4

配方
核桃肉、葱白、生姜、红茶各等分

制法
将葱白、生姜洗净,葱白切段,生姜切片,与核桃仁、红茶混入锅内,浸泡15-20分钟,水煎,取汤汁。

服用方法 代茶饮。
功能 解表散寒。
适用于 发热、恶寒。
贴示 1.无红茶者可用温性类其他茶代替; 2.核桃仁不得去皮衣。

柠檬淡盐水 5

配方
柠檬1/3个
盐1克
水500毫升

制法
将柠檬带皮切片,用温水浸泡,加入盐。

服用方法 代茶饮。
功能 驱寒生津。
适用于 发热,口干。
贴示 高烧时可适量增加盐量。

小贴士

一、同时出现多个症状者,可以分别煎制,错开食用。
二、常见对症食养知识(同类食物可替换)
1.祛风散寒:生姜、葱、芫荽、芥菜。
2.清热解表:淡豆豉、菊花、桑叶、薄荷。
3.清热解毒:莴笋、苦瓜、薏米、白瓜、淡竹叶、鲜芦根。
4.清热生津:甘蔗、柠檬、柑、橙子、苹果、甜橙、荸荠。
5.清热解暑:绿豆、绿豆、赤小豆、豌豆、黑豆、西瓜、冬瓜、薏米、扁豆、鱼腥草、鲜蒲公英。
6.清热化痰:冬瓜子、白萝卜、紫菜、荸荠、海带、海藻、海蜇、鹿角菜。
7.温化寒痰:橘皮、生姜、杏仁、洋葱、芥子、佛手、香橼、桂花。
8.止咳平喘:梨、枇杷、百合、杏仁、白果(熟食,少儿不宜)、乌梅、藕。

本期专家
中国科学院广安门医院食疗营养部主任 王宜
中国科学院营养研究所 李洪梅