

健康热评 JIANKANGREFENG

# 应对新冠“二次感染”，这些知识要知道

车鹏艺 本报记者 刘喜梅

近期，全国发热门诊就诊患者数量有所增加，“初阳”“二阳”等新冠病毒感染的话题持续引发大众关注。针对公众关心的病毒流行情况、“二阳”症状及如何康复、新冠后遗症等热点问题，国务院联防联控机制近日组织专家进行了解答。

## XBB为当前主要流行株

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有所增加，但是整体还是要远远低于上一波疫情流行高峰时候的发热门诊就诊量。患者绝大部分还是轻症的患者。

“就感染毒株类型而言，当前，我国疫情主要流行株是奥密克戎XBB系列变异株。”中国疾控中心病毒所研究员陈操向记者介绍，监测数据显示，在输入病例当中，XBB变异株占比持续处于高位。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%。

“从我们近4周的监测数据看，我国XBB系列变异株的亚分支占比前三位的是XBB1.9.1、XBB1.16和XBB1.5。”陈操表示，这个占比与全球和我周边国家和地区同期主要流行株一致。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变异株的病例数量可能会增加，但它的致病力没有明显的变化。

对于个人如何预防感染，王丽萍建议，预防感染仍要保持良好的卫生习惯，科学佩戴口罩，保持勤洗手，室内多通风。一旦出现新冠病毒核酸检测阳性或抗原检测阳性，出现发热咳嗽、咽痛等疑似新冠症状，以及去医疗机构、养老机构等场所时，应该佩戴口罩。公众特别是老年人和有慢性基础疾病的人进入环境封闭、人员比较密集的场所，



所，如超市、影剧院以及乘坐公共交通工具，要佩戴好口罩，注意好个人的防护，如果出现疑似症状要及时检测，症状加重要及时就医。

## “二阳”年轻人居多

有网友表示，发现周围“二阳”的年轻人多，事实果真如此吗？对此，首都医科大学附属北京朝阳医院副院长童朝晖表示，调查发现，新冠病毒二次感染确实年轻人会多一些，而且症状也较轻，主要在上呼吸道。

“以前没阳过这次阳了的感染者，其症状有点像去年冬天，相对重一点。比如体温可能会在38℃、38.5℃以上，而‘二阳’的人则会低烧。因为‘二阳’患者体内可能还有抗体，且细胞免疫的记忆存在，对人体依旧可以起到保护作用。因此，大家不必过于担心。”童朝晖说。

对于确诊感染的人群，如果出现嗓子疼等上呼吸道症状，什么样的情况可以自行观察和服药？什么样的情况应该及时到医院治疗？对此，童朝晖介绍，如果咳嗽、嗓子疼可以忍受且不发

烧，这种情况可以对症处理一下。如果发热，特别是体温在38℃以上，建议还是到医院去看一看。因为发热的原因很多，除了像目前有新冠之外，还会有其他的上呼吸道感染。

此外，对于“二阳”的青壮年群体，北京佑安医院感染综合科主任李侗曾建议患者不要带病上班，否则不利于感染者恢复，还会增加病毒传播的风险。同时，李侗曾提醒，如果经过休息之后，感觉症状还在加重，尤其是超过5天还是有发烧，甚至有胸闷、憋气这样的症状，一定要及时到医院就诊。

## 重点人群仍应重视防护

对于老年人等重点人群，李侗曾表示，不管是“一阳”还是“二阳”，都应更重视做好防护。

“重症高风险人群，包括老年人、没有打疫苗的高龄老人、有基础病的人群等。此类人群一旦出现感染，要及时到医院或者是在家进行抗原检测或者核酸检测，明确诊断以后早期干预。通过抗病毒治疗可以有效降低重症风险，同时也能缩短病程，减轻

症状。同时，对重症高风险人群，还要强调疫苗接种及感染以后早期氧疗，降低疾病进展的风险。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强补充道。

对于公众担心的新冠后遗症问题，李侗曾也作出了相关解释。他表示，按照世界卫生组织定义，一般说超过三个月，仍然存在这些症状，并且症状持续已经超过两个月，我们叫它“后遗症”。实际上符合这个定义的比较少，有些患者一两个月还没有完全好，就比较着急来就医，实际上超过三个月之后再就医的仍然有症状是非常少的。

“国外的一些报道，有‘二阳’甚至‘三阳’之后后遗症更重的，主要的依据是一些脆弱人群，老年人和基础病比较多的人群。”李侗曾说。

“新冠在急性期好了，然后长期存留一些症状，比如说疲乏或者是睡眠不好，所谓‘脑雾’等等，但是目前来看这些表现在一般人群都不是大问题，基本一年之内可以恢复。目前，我们仍然强调对重症高风险人群要特别关注，包括心脑血管疾病的风险和糖尿病加重的风险。”王贵强最后强调。

五官诊室 WUGUANZHENSHI

## 过度清洁会“毁肤”

34岁女白领脸部总是莫名其妙地发红、发烫，还长出小红疙瘩，到医院就诊才知道，经常“脸红”原来是患上了玫瑰痤疮，医生告诉她这与平时过度清洁有很大关系。专家提醒，过度清洁、护肤不当会破坏皮肤屏障功能，诱发玫瑰痤疮等皮肤问题。

黎女士平时很注重外在形象，由于脸上爱出油，她每天要洗很多洗脸。这几年，黎女士也开始注重脸部保养，不仅经常去美容院洗脸、去角质，做各种美容项目，在家也每天敷各种面膜。每次做完深层清洁后，脸上的皮肤确实会变得光滑、透亮一些。可近半年，黎女士的脸部却异常敏感，动不动就发红、发烫，一晒太阳症状更加严重，每天顶着一张“关公脸”去上班，最近脸上还起了一些小红疙瘩，于是来到武汉市中心医院皮肤科就诊，结合其目前皮肤情况和日常面部阵发潮红，诊断为玫瑰痤疮。皮肤科副主任医师万慧详细询问病史后，了解到正是她平时过度清洁和不当护肤导致的。针对黎女士的情况，医生指导她正确护肤，加强保湿防晒，配合口服和外用药物治疗，皮肤情况逐渐改善。

该院皮肤科主任高英介绍，玫瑰痤疮是面部的一种慢性炎症性皮肤病，

以面部阵发性潮红、持续性红斑、毛细血管扩张、丘疹和脓疱、增生肥大等为特征，还常出现皮肤敏感、皮肤干燥、水肿、眼部表现等。在门诊中，像黎女士一样因为过度清洁皮肤导致皮肤问题的人群不在少数。近年来，玫瑰痤疮的发病率逐年上升，除了遗传因素外，最常见的原因是过度清洁、滥用化妆品，以及护肤不当等导致皮肤屏障受损，长期反复破坏屏障，容易造成皮肤的慢性炎症，更容易出现敏感性皮肤问题。

高英提醒，学会正确护肤，平时要做好皮肤基础护理三部曲：清洁、保湿、防晒。建议每天面部清洁二次为宜，尽量选择弱酸性或中性PH酸碱度的清洁产品，如果皮肤不是很脏，比如早晨的清洁，提倡使用清水洁面。避免频繁去角质、使用过强的清洁产品或者借助洗脸刷等工具，这样只会破坏皮肤屏障，加重皮肤干燥，刺激皮脂分泌产生更多的油脂。清洁完后及时涂抹保湿面霜锁住水分。避免日晒，如果要出门尽量避免紫外线高峰期，即使在室内也需要防晒。出门可戴帽子、墨镜、头巾等进行物理遮挡。防晒霜每次使用要足量，即一元硬币大小，每2小时补涂一次。

(武汉市中心医院 刘姗姗)

健康潮 JIANKANGCHAO

## 夏季谨防泌尿结石高发

“就像锥子刺入我后腰一样！冷汗一直往外冒……”32岁的李先生数天前突然感觉腰腹部间歇剧烈疼痛，还伴有恶心，李先生在就近的医院就诊后发现原来是因为肾结石、输尿管结石导致的剧烈疼痛，后转入北京地坛医院泌尿外科治疗。

夏季是肾结石、尿道结石等泌尿结石高发的季节。泌尿系结石，又叫泌尿系结石或尿石症，是泌尿系的常见病。这类结石可见于肾、膀胱、输尿管和尿道的任何部位，是肾结石、膀胱结石、输尿管结石和尿道结石的总称。夏季温度高，且又潮湿，人们出汗比较多，尿量就会减少，尿量减少导致肾脏里面产生的结晶不易排泄，因此容易产生泌尿系结石。而那些“潜伏”在肾脏的结石如果脱落堵塞到狭窄的输尿管里，患者感到疼痛才知道自己长了结石。

泌尿系结石以肾结石和输尿管结石最为常见。肾结石和输尿管结石的典型症状均表现为肾绞痛与血尿。在结石引起绞痛发作以前，患者是没有任何感觉的，直到由于某种诱因出现，如剧烈运动、劳动、长途乘车等，就会突然表现为一侧腰部剧烈绞痛并向小腹及会阴部放射，可伴有腹胀、恶心、呕吐、程度不同的血尿。膀胱结石的主要表现则是排尿中断和排尿疼痛感，尿道结石表现为排尿困

难、点滴状排尿、排尿疼痛等。

怀疑得了泌尿系结石，患者需要做什么检查？诊断泌尿系结石最常用的方法是B超检查，可以发现0.3mm以上的结石。技术熟练的医务人员，利用B超检查泌尿系结石更为直观、方便，且对患者无创伤。X线腹部平片可以看到大部分的泌尿系阳性结石，但看不到阴性结石（即X线可以穿透的结石，多见于尿酸结石）。相较而言，CT的诊断结果准确率最高，阴性结石一般需要做CT检查才能够准确判断它的具体部位及大小。检查后，根据患者结石的大小和位置进行体外碎石。

那么，如何预防泌尿系结石？其实预防泌尿系结石并不难，一般来讲，主要是多喝水、多运动、摄入适量的钙、减少钠和动物蛋白的摄入。如果你患有或曾患有结石，建议避免或少量食用促进结石生成的食物，比如菠菜、甜菜、茶、巧克力、食用大黄等。此外，大多数坚果含有丰富的草酸盐，可含有有丰富的磷酸盐，这两者会促进肾结石的形成。

如果在体检不适或者在已有已知疾病的情况下，建议要引起重视，到正规的医院进行规范的检查和诊疗，避免延误病情，耽误治疗时机。

(北京地坛医院主任医师 纪世琪)

肝胆相照 GANDANXIANGZHAO

## 借酒消愁“肝更愁”

中国是个饮酒大国。大家都知道喝酒伤肝，因为酒精大部分是在肝脏代谢，长期大量饮酒对肝脏的伤害极大。据统计，我国大概有6000万酒精肝患者，那你知道，喝多少酒会引起酒精肝吗？

中华医学会发布的指南里有摄入酒精计算公式，摄入酒精量(g) = 饮酒量(ml) × 酒精度(%) × 0.8。大家可以记住这几个数字“524”，连续喝酒5年平均每天白酒2两，或者是连续喝酒2周平均每天白酒4两，就可能得酒精性肝病。当然，每个人酒量不一样，即使没达到这个量，也可能得酒精性肝病。还应注意，不光是白酒，其他酒类也可能导致酒精性肝病。

提醒大家的是，大部分酒精性肝病患者无症状。那怎样才能知道自己是否得了酒精性肝病？酒精性肝病诊断有三要素：长期饮酒、肝功能异常、影像学检查（如超声、CT、MR有特异表现）。因此，如果你长期饮酒，一定要定期体检，看看自己肝脏有没有问题。

如果不幸得了酒精肝，该怎么治疗？酒精肝最重要也是首要的治疗原则就是尽早戒酒。已经有明确

的临床证据证明，无论你处在酒精肝的哪个阶段，哪怕在肝硬化早期，戒酒加上医生的治疗，肝脏都能有所恢复。同时，肝脏的恢复需要营养支持，建议患者以高蛋白低脂饮食为主，食用肉类、鱼类、谷类、蔬菜、水果、牛奶等，同时还需要补充维生素和叶酸等。

如果到了肝硬化晚期或者失代偿期肝硬化，出现呕血、腹水等一系列症状，还能治疗吗？对于失代偿期肝硬化，我们有药物、内镜、TIPS术（经颈静脉肝内门体分流手术）、肝移植等多种治疗手段。医生会根据您的身体和肝脏的情况选择最合适的治疗方式。比如，我们去年7月抢救了一名患者，他因长期喝酒导致吐血，到医院的时候已经昏迷休克，病情十分危急。我们连夜给他做了微创的TIPS术，成功地把患者从死亡线上拉了回来。如今，他已经恢复了正常生活，不再喝酒了。

如果真的得了酒精性肝病，也不要害怕，记住这8句箴言：早戒酒，可逆转；勤检查，多评估；能用药，能手术；医患配，寿延长。

(首都医科大学附属北京友谊医院副主任医师 何福亮)

食话食说 SHIHUASHISHUO

## 骨质疏松或因肠道菌群失调

5月29日，是“世界肠道健康日”。肠道是最大的免疫器官，人体70%-80%的抵抗力实际上就来源于我们的肠道。

肠道中的细菌统称“肠道菌群”。细菌分为有益菌、有害菌和中性菌。有益菌可以帮助我们消化食物、吸收维生素；有害菌则可能导致各种疾病；中性菌也被称为“条件致病菌”，它们只有在“大环境”不好的情况下才会成为病原体。因此，调整肠道菌群结构，促进肠道菌群中有益菌生长，降低有害菌群比例，对维持骨骼健康具有显著意义。

肠道菌群与骨质疏松有什么关系呢？很多人认为，喝牛奶、骨头汤可以补钙，但单纯补钙并不能预防骨质疏松，若菌群失调，吸收能力差，补钙自然是没有用的。越来越多的研究证实，骨质疏松症患者体内的骨吸收是雌激素水平、肠道菌群和宿主免疫系统之间相互作用的结果。当雌激素水平不足时，肠道菌群种类减少，屏障作用减弱，免疫应答异常，而合适的菌群通过改变这些不良状态可以对骨质疏松症有一定治疗作用，同时肠道菌群可以产生雌激素代谢物作出替代作

用。另外，比起一些有副作用的药物，肠道菌群能成为更加安全的治疗策略。

那么，哪些因素易导致肠道菌群失调？饮食不均衡和不注意饮食卫生是主要原因。长期进食高油、高盐、高脂、高蛋白的食物，会导致体内双歧杆菌、乳杆菌等有益菌的数量下降，肠球菌、肠杆菌等有害菌的数量增加，引起肠道菌群失调。不注意饮食卫生，则会导致有害细菌依附在食物和水中进入人体，在肠道这个营养丰富、温度适宜的环境里疯狂生长，导致肠道菌群失调。

如何使肠道菌群达到平衡？平时注意饮食规律，每天有足够的饮水量；加强体育锻炼，有氧运动如步行、骑车等可有效改善便秘；保持固定排便的时间，一般在晨起和餐后2小时进行规律排便；多吃富含纤维性食物，粗粮、水果、新鲜的蔬菜都是膳食纤维的好来源，如芹菜、黄瓜、苹果、香蕉等。此外，可选择优质益生菌。

总之，要解决骨质疏松，不要只靠补钙，调节肠道菌群也不失为一个改善骨质疏松的好方法。肠道健康了，骨骼也就健康了。

(北京积水潭医院检验科 李春艳)

## 小便颜色发黄是身体出了问题？

肾脏过滤出来的“废水”就是我们所说的“小便”。正常情况下，肾小球每天要滤出180L的水，我们称之为“原尿”，但这些原尿的99%又会被肾小管吸收，剩余的1%也就是大约1.8L才能排出体外，称“终尿”，也就是我们的尿液，即“小便”。尿液的主要成分是水，其次是人体的各种代谢废物、药物的代谢成分等。

小便的颜色和深浅就是身体健康的“晴雨表”。正常的新鲜尿液为透明、琥珀色的液体，随尿量的多少，尿液颜色有深有淡，而深浅之间，也与我们的身体健康状态有着直接的联系，可以说“窥尿色而知全身”。

如果尿液颜色特别浅，甚至像自来水那样清澈，说明饮水量比较大，尿液产生得多，尿中的成分被稀释；透明浅黄说明肾脏正常，身体健康，饮水量也适度；尿液黄色，是因为尿液中含有极少量的胆红素，某些肝、胆疾病比如急性慢性肝炎、胆结石等压迫胆管导致胆管梗阻的患者，血液中的胆红素会明显升高，排到尿中就会引起尿液深黄；尿液发红最常见的情况就是血尿，肾外疾病比如输尿管结石，结石划破输尿管黏膜，或者严重的尿路感染黏膜损伤出血，也会形成血尿，轻度血尿尿液呈淡红色，类似于洗肉水的颜色，严重的血尿尿液发红，甚至还可以见到血凝块，此外食用某些食物（如甜菜）或者服用某些

药物（如利福平、氨基比林等）后，尿液也变成红色，但这不是血尿；尿液颜色如浓茶，甚至是酱油色尿或者可乐色尿，这常见于过度健身、剧烈运动、肌肉挤压伤等导致的肌溶解，肌纤维被破坏，肌红蛋白漏到尿中就形成了这一系列的颜色，此外大量溶血引起的血红蛋白尿也是这个颜色。

还有些人会发现，自己的小便有特别多的泡沫，这说明尿液中含有大量的有机成分比如蛋白质、糖、胆红素、炎性分泌物等，尿液的表面张力增高，排尿时就会出现尿中泡沫，严重者还会类似于倒啤酒时酒花的程度。这种情况多是由于肾小球肾炎、糖尿病肾病等胆红素升高、尿路感染等引起的。另外，个别情况下饮水少、尿液浓缩，也会出现泡沫尿。

小便颜色深浅跟上火有关系吗？对于何为“上火”，现代医学也很难作出精确解释，我们暂且将它理解为发生了感染。炎症分解代谢增加，尿中代谢废物含量增多，可能会出现尿液变深的情况。多喝水、多排尿，就可以缓解“上火”，使尿液颜色变浅。

总之，尿液颜色是身体健康的警报，而且尿液检查无创、廉价、方便，经常观察小便的颜色，定期尿检，可以早期发现许多疾病。

(天津大学泰达医院主任医师 李青)