



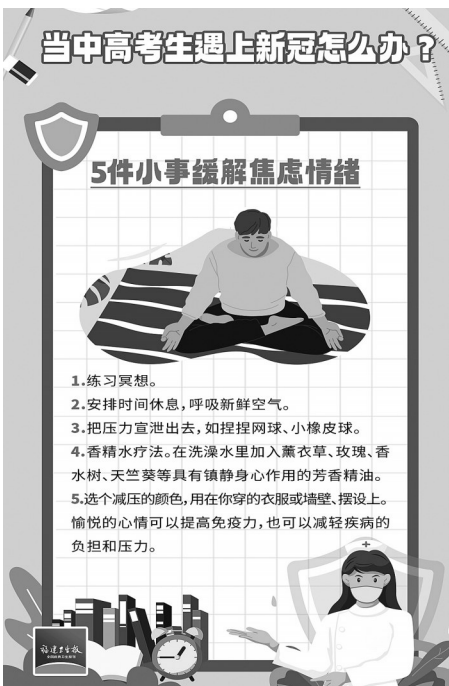
中高考遇上“二阳”咋办

近期,不少人发现身边陆续有人“二阳”或“首阳”。有人调侃,新冠病毒开始查漏补缺了,躲过了去年大暴发,却没能逃过这一轮。

5月22日,中国工程院院士钟南山预测,2023年新冠第二波疫情高峰发生在6月底。而6月份也是中考和高考的重要月份,全国初、高中生也将迎来“人生大考”。

不少考生在社交媒体上发文称自己或身边人考前“二阳”或“首阳”,非常焦虑。

考前该如何做好防护?如果阳了,怎么缓解焦虑情绪,以最佳状态迎接中高考?



(资料来源:福建卫生报、人民日报健康客户端、泉州疾控、三明疾控)

预防呼吸道传染病



关于“二阳” 这些你需要知道

近期,很多人出现了咽喉疼痛的症状,担心自己二次感染上了新冠病毒。对此,北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强认为,咽喉疼痛有多种原因,需摸清病因客观对待。

当前流行的XBB系变异株是新冠病毒奥密克戎的重组变异株。研究数据显示,与早期流行的奥密克戎变异株相比,其传播力和免疫逃逸能力都要强,但致病力没有明显变化。

嗓子痛就是“二阳”吗?

“咽喉痛的原因有很多,新冠和流感都有可能,很多细菌感染也可能,要区别对待。如果是新冠,就按新冠治疗,如果细菌感染,必要时可用抗生素。”王贵强说。

王贵强表示,实际咽喉痛就是上呼吸道感染的一个普遍的表现,大家都是一样的,不论是流感病毒还是新冠病毒,还是其他的细菌感染,包括支原体衣原体,都会出现咽喉肿痛,因为上呼吸道咽喉是个门户,任何的感染不论是病毒、细菌,都会累及上呼吸道,都会出现一些症状,所以并不是新冠特有的。所以可能每个人的反应也不一样,有的人敏感性比较高,感染以后的咽喉肿痛刀片嗓等这些都出来了,所以我想大家要客观对待,不一定是新冠。

“二阳”的症状如何

“二阳”的症状很轻,从中医的角度看,它属于风热感冒,呈现风热感冒的特征。北京中医医院院长刘清泉分析,现在很多地方从春天转入到夏天,天气逐渐炎热,风热导致的疾病就会增加。二次感染后出现风热感冒症状,如嗓子疼、轻度咳嗽、低烧等,使用中医治疗风热感冒的药物非常有效,如清热、疏风解表、利咽喉类药物。低热者用了这些药物,全身症状就会逐渐消失。

王贵强表示,去年年底大量的人群感染以后,目前还存在有效的保护,所以即使再次感染,他的症状普遍是偏轻的。从病程上来看也要短,发热的时间、发热的热度都要比初次感染要轻一些,当然这些每个人个体也不一样,每人感受也不一样,但是从大的总体来看比初次感染的普遍是轻的。

不想“二阳”应该怎么做?

避免去人多聚集的场所,平时注意手卫生,去人多封闭的环境,注意戴好口罩,保持社交距离。

没有接种疫苗的高风险人群,建议接种疫苗,预防重症的发生。

“要保持健康饮食,最好做到清淡饮食。”刘清泉说,从中医角度看,风热引起的感冒,最容易侵犯的是有热邪内积的人群。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,再次感染的几率就会下降。

孩子如何避免“二阳”?

少吃快餐,少喝碳酸饮料。儿童青少年都是阳热性体质,经常吃快餐、喝碳酸饮料以后,体内会产生积热,感染新冠病毒的几率就会大增。

孩子感染以后往外传播的几率加大,因为孩子在学校学习和活动时,接触的人较多,更容易传染。要保持作息规律,早睡觉,饮食清淡。

该准备什么药品应对“二阳”

王贵强表示,应对二阳,除了解热镇痛药,重症高风险人群建议抗病毒治疗。普通人群也可以考虑在早期使用抗病毒治疗药物,达到减轻症状、缩短病程的效果。

(健康中国)