

嗓子痛就是“二阳”？ 关于“二阳”，这些你需要知道

发热、咳嗽、咽痛、全身痛……近期有不少群众反映，自己二次感染了新冠病毒。“二阳”有哪些症状，比“首阳”症状轻吗？我们又该如何应对？多图带你了解↓↓↓
(来源:人民网)

关于“二阳” 你关心的问题都在这里

为什么会“二阳”？

随着抗体水平的下降，人的免疫力下降，尤其是针对新冠的**免疫力**下降，就可能出现一些二次或者重复感染。

尤其是**新的变异株**出现，更是容易出现一些新的疫情，需要引起关注。

从中医的角度看，它属于风热感冒，**呈现风热感冒的特征**。

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。

“二阳”有哪些症状？

新冠病毒感染不论是初次感染还是二次感染，临床表现都是类似的，就是病毒感染。

二次感染后出现风热感冒症状，如**嗓子疼、轻度咳嗽、低烧**等。

“二阳”比“首阳”症状轻吗？

从整体上看，再次感染或者二次感染的人群，不论是原来的奥密克戎毒株的BF.7还是BA.4.5，还是现在的XBB，症状都要**较轻**。

如病程更短、发热时间更短、发热度数更低。

目前无论是初次感染，还是再次感染，重症比例都是**非常低**的。

短期内是否会出现规模性疫情？

总体来看，专家研判认为，短期内**不会**出现规模性疫情，也**不会**对当地正常医疗秩序和社会运转造成明显冲击。

哪些是“二阳”的重点人群？

65岁以上尤其是80岁以上的高龄老人

脆弱人群如：
或者患有血液病、淋巴瘤等疾病的人群
高血压、冠心病、慢性支气管炎、慢性肝肾疾病、糖尿病等**基础病患者**

容易二次感染，感染后容易重症化。

此外，**原来没有感染的人群、没有打疫苗的人**等也是需要重点防护的人群。

这类人群一旦出现发热，尤其是家庭成员或周边人群已经明确新冠感染，要及时做核酸或抗原检测，早发现、早治疗，尽早使用抗病毒药物。

个人防护如何做？

- 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。
- 高风险人群，没有接种疫苗的，建议**接种疫苗**，预防重症的发生。

儿童青少年应注意哪些问题？

少吃快餐，少喝碳酸饮料。保持作息规律，早睡觉，饮食清淡。

因为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。

他们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。

老年人如何加强防护？

对于有重症高风险人群，如老年人，尤其是**80岁以上的老人、有严重基础性疾病**的人，要做好个人的防护，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，注意戴好口罩等。

日常饮食怎么吃？

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。

因为风热引起的感冒，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。

感染了，如何正确应对？

一旦感染不要恐慌，对症处理。

同时仍然要做好个人卫生，包括戴口罩，避免或者减少进一步传播的风险。

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。

注意：上呼吸道和咽喉是**人体的门户**，不论是流感病毒还是新冠病毒，或是细菌感染，都可能导致咽喉肿痛。应注意鉴别，区别对待，对症规范治疗。

愿我们每个人都“美洋洋”和“喜洋洋”，不再“阳阳阳”！