

# “二阳”是否增多？ 疫情形势会发生变化吗？

## ——权威专家回应热点关切

近日,网络上关于“二阳”的声音引发关注,有报道称部分城市三甲医院的发热门诊就诊人数上升。“二阳”病例是否增多?再感染风险有多大?新冠疫情会大幅回升吗?如何做好科学防护?针对这些热点问题,国家卫生健康委组织多位专家接受记者采访,专门作出回应。 ■据新华网

### 发生规模性疫情可能性不大 报告病例中绝大部分是轻症

**问:近期发热病人是否增多?“二阳”病例是否增多?**

**中国疾控中心传防处研究员王丽萍:** 从全国传染病网络直报系统的监测数据来看,4月中下旬以来,全国报告的新冠确诊病例数呈现上升趋势,但近一周来,上升趋势有所减缓。发热门诊的监测数

据也显示出类似趋势。监测数据还显示,报告的确诊病例中绝大部分是轻症。

专家总体研判认为,今后一段时期局部地区不排除新冠病例继续增多的可能,但我国出现规模性疫情的可能性不大,短期内不会对医疗秩序和社会运行造成明显冲击。

**复旦大学附属中山医院感染病科主任胡必杰:**最近接诊的发热病人,相比一个月前有所增加。检测下来,新冠阳性病例占比不大,其中大部分是轻症。

从接诊情况看,近期的发热病人中大部分是首次感染新冠病毒。不过,最近1至2周发现,二次感染的比例有所增加。

### “二阳”症状相对更轻 重点人群防护要“关口前移”

**问:“二阳”症状如何?哪些人要特别注意防护?**

**北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强:**无论是初次感染还是二次感染,奥密克戎变异株的临床表现均集中在上呼吸道。我国当前大量人群体内还存有保护抗体,即使二次感染,症状普遍较轻,病程相对较短,重症病例也很少。

目前,预防工作应重视既往未感染过的人群,特别是没有打过疫苗、有基础疾

病的高龄老人等。建议高风险人群要始终注意个人防护,“关口前移”尽可能避免感染。这类人群一旦出现感冒、发热症状,应及时筛查,确定感染新冠病毒后要第一时间就医。早期进行抗病毒治疗、及时氧疗,对于降低重症风险十分重要。

**复旦大学附属中山医院感染病科主任胡必杰:**根据临床观察,二次感染的人群总体比第一次感染表现的症状要轻,主要表现为发热、喉咙痛。

脆弱人群如65岁以上尤其是80岁以上的高龄老人,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,或者患有血液病、淋巴瘤等疾病的人群,容易二次感染,感染后容易重症化。因此,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。

### XBB成为主要流行株 致病力无明显变化

**问:我国目前主要的新冠病毒流行株是什么?致病力有什么变化?**

**中国疾控中心病毒病所研究员陈操:**监测数据显示,截至5月上旬,XBB系列变异株已成为我国新冠病毒主要流行株,境外输入病例中占比达95.6%,和全球情况基本一致。从我国和全球监测数据来

看,与早期流行的奥密克戎各亚分支相比,XBB系列变异株的致病力没有明显变化。

**广东省疾控中心传染病预防控制所所长康敏:**随着XBB系列变异株持续输入,以及人群抗体水平逐渐下降,“五一”假期人员流动增多等原因,我们观察到部

分地区的疫情水平有小幅回升,这也符合全球奥密克戎变异株波动流行的规律。

近期发热门诊就诊量有所增加,但和4月份流感高峰期相比,仍处于低位。当前,新冠疫情发展速度相对比较缓慢,流行曲线也比较扁平。根据监测结果综合研判,新冠疫情出现大幅回升的可能性低。

### 做好科学防护 保持良好个人卫生习惯

**问:普通人“二阳”后如何对症治疗?怎样做好科学防护?**

**北京中医医院院长刘清泉:**大多数人免疫力正常,感染了新冠病毒不必恐慌,对症处理即可。目前从临床看,人群二次感染新冠病毒后总体症状较轻,不少患者以咽喉疼痛为突出症状,从中医来讲是风热感冒加点“湿”或“燥”的特征,可以用一

些清热解毒、疏风解表、清咽利喉类型的中药药物。

在预防方面,公众可坚持做好个人防护,保持勤通风、勤洗手等良好卫生习惯,加强自我健康监测。若确定感染了新冠病毒,应避免带病工作、上学,建议在家充分休养,待完全康复后再工作、上学。

**北京大学第一医院感染疾病科主任**

**王贵强:**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。

同时,坚持保持手卫生、勤通风等良好个人卫生习惯,有助于减少传播风险、防治各类传染病。

### 疾控机构营养专家提示

## 保持健康体重的理念应贯穿全生命周期

哮喘、睡眠障碍、脂肪肝、高血压……这些疾病竟然都与肥胖密切相关。近日,聚焦世界防治肥胖日,疾控机构营养专家提示,超重肥胖会给人带来慢性病风险,极大影响健康,保持健康体重的理念应贯穿全生命周期。

近年来,随着我国经济社会发展和营养状况改善,居民超重肥胖问题有所凸显,慢性病患病率、发病率呈上升趋势。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,我国城乡各年龄组居民超重肥胖率上升,6至17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。预防肥胖,认识先行。中国疾病预防控制中心

控制中心营养与健康所副研究员丁彩翠介绍,一个人是否肥胖,并不单纯由体重决定,目前最常用的科学衡量指标是身体质量指数(BMI)。我国18至64岁健康成年人的身体质量指数正常范围为18.5至23.9,大于等于24为超重,大于等于28为肥胖。儿童青少年则可参照我国卫生行业标准《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》提供的标准进行判断。

部分公众十分关心如何才能保持健康体重。专家指出,科学饮食是关键,坚持运动是保障。

在饮食方面,要平衡膳食、食不过量、吃动平衡。食物多样是平衡膳食的基本原

则,建议每天摄入至少12种食物。膳食类型应包含谷薯类、蔬菜和水果、动物性食物、大豆类和坚果、烹调油和盐共计5大类,可按照《中国居民膳食指南(2022)》提供的指引,将五大类食物由多到少进行搭配。

在运动方面,对于18岁以上成年人,建议每周进行150至300分钟中等强度或75至150分钟高强度有氧活动,每周至少进行2天肌肉力量练习。对于6至17岁的儿童青少年,建议每天进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动,每周至少进行3天肌肉力量练习和强健骨骼练习,每天视屏时间累计小于2小时,鼓励户外活动。 ■据新华社

### 世卫组织建议 勿用非糖甜味剂控制体重

世界卫生组织5月15日发布一份关于非糖甜味剂的新指南,建议不要使用安赛蜜、阿斯巴甜、糖精等非糖甜味剂来控制体重或降低非传染性疾病风险。

世卫组织指出,对现有证据的系统性回顾表明,使用非糖甜味剂在降低成人或儿童体脂方面没有任何长期益处。长期使用非糖甜味剂可能存在潜在不良影响,如增加2型糖尿病、心血管疾病患病率和成人死亡率的风险。

世卫组织营养和食品安全部门主任弗朗切斯科·布兰卡说,非糖甜味剂没有营养价值。人们应该从小开始少吃甜食,以改善健康状况。

常见的非糖甜味剂包括安赛蜜、阿斯巴甜、爱德万甜、纽甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物等。低热量的糖和糖醇为含有热量的糖和糖的衍生物,因此不属于非糖甜味剂。

世卫组织指出,该建议适用于除糖尿病患者以外的所有人,以及所有添加非糖甜味剂的食品和饮料,但不适用于牙膏、护肤品、药物等含有非糖甜味剂的个人护理和卫生产品。

这份关于非糖甜味剂的指南为世卫组织一套不断修订的健康饮食指南中的一部分,该指南旨在帮助人们养成健康饮食习惯,改善饮食质量并降低非传染性疾病风险。 ■据新华社

### 专家表示 正确护腰有方法

数据显示,我国腰椎病患者人数众多,且近年来呈现低龄化的发病趋势。腰肌劳损如何防治?平时应怎样锻炼腰部肌肉?

“学习工作中的不良坐姿站姿、腰部长期过度负重,或运动中导致腰部急性扭伤后未愈等情况都可能引起腰痛,最常见的问题可能是腰肌劳损。”中国中医科学院望京医院骨伤综合科主任医师王尚全介绍,腰肌劳损主要表现为腰部肌肉的痉挛、疼痛、力量减弱,生活中要注意动静结合,加强腰部肌肉的锻炼。

日常有必要佩戴护腰吗?王尚全表示,急性发作期可以佩戴,一般不超过1个月,腰椎融合手术的患者应咨询医生合理佩戴。不建议长时间佩戴护腰,长期佩戴可影响腰部肌肉活动,导致腰部肌力减退。

王尚全说,从预防上来说,日常生活中应培养习惯,避免久坐、久站,每小时站起来活动5—10分钟。腰痛的患者,如果处于稳定期或者亚健康期,可以采取合适的肌肉锻炼来治疗。此外,腰肌劳损的患者不适合睡太软的床,不要突然弯腰搬重物,搬重物前要做好准备动作。

王尚全强调,腰肌劳损可以通过艾灸、理疗、针灸、肌肉锻炼等对症治疗。而对于腰椎间盘突出症的患者,并非一定要进行手术,如果患者的活动不受限、没有太过疼痛,可以视情况选择保守治疗方案,并及时咨询医生对症治疗。 ■据人民网

### 世界气象组织: 未来五年全球气温可能创新高

世界气象组织5月17日发布的一项报告显示,受温室气体排放和厄尔尼诺现象影响,未来五年全球气温可能创新高。

根据这份名为《全球年际至十年际气候最近通报(2023—2027)》的报告,预计2023至2027年间每年全球近地表平均温度将比1850至1900年(工业化前)平均值高1.1至1.8摄氏度。

报告显示,2022年全球平均气温比1850至1900年平均值高约1.15摄氏度。受即将到来的厄尔尼诺现象影响,2024年全球将出现气温升高。报告预测,2023至2027年这五年内至少有一年会打破2016年创下的高温纪录,这一概率达到98%;未来这五年气温平均值高于过去五年的概率也是98%。世界气象组织数据显示,2016年是有记录以来最热的一年。

世界气象组织秘书长彼得里·塔拉斯说,“预计未来几个月将出现导致全球变暖的厄尔尼诺现象,这将与人类活动引起的气候变化相结合,将全球气温推向未知领域,对健康、食品安全、水资源管理和环境产生深远影响。我们需要做好准备。”

厄尔尼诺现象是一种自然发生的气候模式,与热带太平洋中部和东部的海洋表面温度变暖有关。它平均每2至7年发生一次,通常持续9至12个月。厄尔尼诺现象会引发各地天气变化,例如通常干旱少雨的地区可能发生洪涝,多雨地区可能出现干旱。 ■据新华社