

是抗原“复阳”还是二次感染 女子转阴5天又“阳了”，且比第一次“疼10倍”

“浑身剧痛，脑袋像有锤子在敲，一直敲。腰背也痛，翻身都翻不动，下半身除了疼痛已没其他感觉了……”相隔5天，张女士第二次用抗原试纸测出新冠阳性。让她没有想到的是，这一次的疼痛比第一次难受太多了，“比第一次疼10倍都不止”。

这是她第二次当“阳人”。



1 抗原“复阳”和二次感染有什么区别

病毒学家常荣山表示，所谓“复阳”有两种，一种是核酸“复阳”，还有一种叫抗原“复阳”，张女士的情况就属于抗原“复阳”。所谓抗原“复阳”，通俗地讲，就是第一次感染后没有好利索，病毒复制下降了，产生的抗原浓度低于了检测试剂盒的最低检测限，显示的是“假阴性”，身体内的病毒并未完全清除。

一般来说，感染后的

14天，体内产生的中和抗体才能完全保护自己，张女士从初期感染的9日到19日只有10天，身体的中和抗体浓度不够高；19日张女士碰到的同事如果还处于感染期中的病毒脱落期（俗称排毒期），她又没有做好防护，就会发生“二次暴露”；如果是这样，张女士体内病毒复制增加就是可以解释的了，不但抗原“复阳”，而且症状加重；

原因在于她的抗新冠免疫力没有完全形成，形成的一个硬指标是至少要等感染病毒14天后，或抗新冠中和抗体浓度高于保护值之后。

再感染，是指一个人被新冠病毒感染后，已经彻底康复，然后再次被新冠病毒感染。再感染，通常是有症状的，感染的不是和第一次感染相同的变异株，一般是被发生了免疫逃逸的最新一代流行株再次感染。

2 转阴后约2周至3周体力才能恢复

北京大学人民医院感染科主任高燕说，病人虽烧退了，抗原也转阴了，但其实人的体力、功能还需要2周—3周才能慢慢恢复。“病来如山

倒，病去如抽丝”，这段时间不用太焦虑，但应适当地注意休息、加强营养，促进身体恢复。

3 感染后多久出现抗体

从初次接触病毒到生成对应抗体，确实需要一些时间，但不是传言中的15天。从目前的研究来看，这个过程平均只需要7天。

身体产生的对抗新冠病毒的抗体，我们重点关注的有两种：IgM和IgG。从接触病毒开始，到第7天，IgM抗体就会出现，这是众多感染性疾病中最早出现的抗体部队；大概14

天后，杀灭病毒的主力——IgG抗体出现，并在大概第25天—30天到达峰值，甚至能持续超过6个月左右。

对于新冠病毒，大概平均有5天的潜伏期。也就是说，当大多数人开始有症状的两天后，身体就已经有抗体了。对于大多数人，产生抗体的过程会更短。

4 产生抗体之前是虚弱期吗

在我们“变阳”之后，非但不是身体的免疫虚弱期，反而是免疫增强期。面对新冠病毒，除了抗体外，我们的身体还有重重免疫防线，从病毒入侵开始就被全面激活，对新冠病毒的杀伤力很强。

身体抵抗病毒时，较坚固的免疫防线——固有免疫反应会被激活，在抗体产生之前发挥作用。细胞免疫也在发挥作用，体内的T淋巴细胞被活化，裂解掉已经被病毒入侵的细胞。在抗体产生之前，人体的

免疫系统就早早开始了战斗，在这个火力全开的阶段，免疫系统并不虚弱，也不可能重复感染。

很多人感染之后出现的症状反复，例如退烧之后隔几天又出现高烧，嗓子好了又发痒等，这些并不是重复感染，只是一次感染后还没痊愈，因而出现症状反复的正常过程。

一般来说，如果不考虑新突变株出现的可能性，大多数健康人3个月内再感染的风险就是比较低的。 宗合

医生细细解答——

嗓子太疼怎么办、有没有感染到肺……

居家该如何用药?各种不适症状怎样缓解?“阳了”之后还会“再阳”吗?这些大家最关心的问题，由5名专家来一一解答——

1.布洛芬和对乙酰氨基酚怎么选 首都医科大学宣武医院神经外科主任医师吴浩介绍，一般人退烧吃布洛芬没有问题，但有几类人要注意：有冠心病的，心脏或大脑内放过支架的，有严重的消化道溃疡、消化道功能不好的，在使用阿司匹林、波立维等抗血小板药物的，严重肾功能不全

的，肝功能不好的。这些人群不要用布洛芬，可以选用对乙酰氨基酚。服药的时候要看清剂量，一定要注意用药安全，目前已经有人出现大量吃药导致严重肝损伤的例子。

2.嗓子疼如何缓解 广东省人民医院皮肤科主任医师王群说，缓解嗓子疼痛，可以试试这4个方法——

一是用生理盐水或淡盐水漱口，在开水中放入盐，使它溶解后，放至37℃左右，含在嘴里，并仰头发出“啊”音，让盐水洗涤咽喉部。然后吐掉，再重复几次；

二是吃感冒药、解热镇痛药，可以改善症状；

三是含服薄荷糖；

四是可以吃一点冰淇淋，抿在嘴里轻轻往下咽，嗓子也会舒服一点。

3.“阳了”之后怎么判断有无肺感染 陕西中医药大学附属医院骨科主治医师常春峰回答：“有两个方法。一个是持续性的高烧不退，39℃以上，或者吃了退烧药以后很快又烧起来了，反反复复超过三天以上，就要警惕有没有感染到肺；另一个是在发烧过程中，

合并出现了呼吸困难、胸闷气短等症状，这种情况也要注意有没有波及到肺。”

4.“阳了”之后怎么吃 广东省深圳市宝安区人民医院皮肤科主治医师肖志平告诉记者：“阳了”以后，可以多吃三种食物，让自己恢复得快一些。

“第一，多喝汤。因生病的时候喝了大量的水，身体此刻最缺的就是盐分。这个时候可以多喝一点汤，来平衡身体内的电解质。

“第二，多吃肉蛋奶。不要觉得生病后饮食清淡就不能

吃肉，相反，一定要吃，这样才能补充因为生病而损失掉的营养。

“第三，多吃水果。买不到柠檬没关系，可以吃一些猕猴桃、橙子、柚子等富含维生素C的食物，提高抵抗力。”

5.“阳了”以后还会“二次阳”吗 浙江省中医院泌尿外科主任医师谢俊明解释，“阳了”一次以后，身体会产生较强的特异性抗体，但这种抗体只是针对新冠病毒奥密克戎毒株的，对其他变异毒株无效。

据健康时报

打造智慧养老新模式：“园林式”养老

您还在为上班没时间照顾老人犯愁嘛？您是否在想一家放心的养老院？您是否在想服务更好的养老院？您是否感觉对老人关心不足孝心不够？

托福颐养园坐落于“狮城”沧州，位于中心城区南郊与104、307国道合围圈内，是一家“医养结合”型为长者提供医疗、康复、生活照料、心理疏导、文化娱乐等全方位专业服务的养老机构。



托福颐养园紧邻大运河景观带，御碑苑及千亩树林天然氧吧，总投资8000万元，占地22亩，建筑面积15000平方米，绿化面积40%以上，为长者提供健康舒适的休闲养老环境。

园区内护理型床位400余张，设有双人标间、单人包间、VIP套房，配有适老化实木家具、中央空调、独立卫生间、恒温花洒、紧急呼叫、氧气、负压系统等设施，可为自理型、半自理型和全护理型长者提供舒适、安全、私密的居住环境和权威专业的照护服务。

汇集专业的医疗资源，实现养老到医疗零距离。托福颐养园加入中国社会福利与养老服务协会、河北省医养结合促进会，与三大医院建立绿色通道，与沧州中西医结合医院康复院区、沧州市精神卫生中心合作，邀请专家定期坐诊，多名副主任医师、医师、护士、护理员组成专业医护团队，为长者提供“多对一”、7x24小时规范化、专业化、精细化的服务模式。

秉承“弘扬孝道新风，用心为老人服务”的宗旨，托福颐养园聘请高级营养师，为长者提供科学营养膳食，满足日常餐饮、家庭聚餐等个性化需求。

园内有老年大学，党建室，图书室，书画室，棋牌室，影音室及室外活动场所，让长者在这里找到心灵的栖息，有进园如家的幸福感、亲切感，让长者乐享晚年生活。



电话:0317-8556789 13831703999 地址:沧县捷地回族乡政府东行300米