

# 明明已转阴 为啥还感觉十分虚弱

专家:要调整好心态,多休息,注意清淡饮食



近几日,各地新冠感染者的抗原检测结果陆续转阴,但仍有不少人感觉浑身没劲儿、容易疲惫、精力难以集中,甚至连走路都快不起来,就想躺着不动……

2022年12月29日,北京市卫生健康委印发了《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》。其中提到,根据世界卫生组织《新冠肺炎个人康复指南》,结合临床观察和人群调查发现,感到身体乏力或疲惫,且休息后未见明显缓解,是新冠病毒感染恢复期报告中最常见的症状。

明明已经转阴了,为什么还感觉十分虚弱?需要多长时间才能恢复以往的活力?

## XBB 毒株会导致大范围二次感染吗

近期,XBB 毒株引发了广泛关注。我国现阶段流行的毒株以 BA.5.2 和 BF.7 为主,但一些国家出现了 BQ.1 和 XBB 等优势毒株,且已经在我国本土病例中被检出。

这些毒株的致病力强不强?是否会让更多人“重阳”?

### XBB 毒株是什么

中国疾控中心病毒病所所长许文波表示,BQ.1 和 XBB 是奥密克戎新的变异分支,目前,已在一些欧美国家成为优势毒株。它们的主要表现为传播力,以及免疫逃逸能力的增加。现在,上海已监测到 XBB.1.5 毒株。

近日,全球共享所有流感数据倡议数据库新增了 369 条中国本土新冠病毒测序结果,上传者上海交通大学医学院附属瑞金医院陈赛娟与上海市公共卫生临床中心范小红领衔的联合科研攻关团队。

这些样本来自上海地区的新冠患者,随机采集于 2022 年 11 月 23 日至 12 月 22 日,经基因测序确认了 30 个已知奥密克戎亚型毒株,尚未发现新的新冠病毒变异株。除了“南方株”BA.5.2 和“北方株”BF.7 相会于上海,在欧美广泛流行的 BQ.1 家族和 XBB 家族占比超过 1/3——这些病例绝大多数为境外输入病例,处于闭环单独管理中,因此并未造成 BQ.1 家族和 XBB 家族的本土大规模传播。

值得关注的是,上海此次监测到的 25 例 XBB 毒株家族中,有 3 例 XBB.1.5,同样都是境外输入的,且未造成本土传播。



### XBB 毒株的致病力强不强

许文波介绍,BQ.1 和 XBB 的致病力与奥密克戎其他系列变异株没有明显区别,重症率和死亡率在流行 BQ.1 和 XBB 的国家也没有增加。

近三个月以来,我国已经监测到 BF.7、BQ.1、XBB 传入,但 BQ.1 和 XBB 在我国尚未形成优势传播,优势传播还是以 BA.5.2 和 BF.7 为主。

### “阳康”后,还会感染 XBB 吗

北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任医师李侗曾表示,目前 XBB 毒株的免疫逃逸能力有所增强,和我国流行的 BA.5 有所差异,感染 BA.5 后经过一段时间,保护力水平会下降,遇到免疫逃逸能力强的毒株,再感染的风险是会增加的。

不过,李侗曾进一步解释,再次感染主要发生在一些免疫力低下的人群中,免疫功能正常者在短时间内再次感染风险比较小,且感染后的症状通常比第一次轻。

### XBB 是否会让人严重腹泻

针对网传的“XBB 毒株会引发呕吐和腹泻”一事,李侗曾表示,一些新冠病毒感染者确实有呕吐和腹泻的症状,通常 1 天—3 天可以自行缓解,尚未发现 XBB 毒株更易侵犯心脑血管系统和消化系统的证据。治疗呼吸道感染和消化道感染的药物可以适当准备,但不必大量囤积。

据中国新闻网

## 1 转阴后为啥还感觉累

广州中医药大学第三附属医院呼吸科主任医师、教授孙志佳表示,转阴并不代表彻底康复。他说:“我们可以把感染过程看成一场大战役,由阳转阴代表一场战斗的结束,后续的战斗可能还会有许多场。抗原和核酸转阴了,但身体还会出现不适,此时,并不能说自己完全康复了。”

浑身无力,是多种因素造成的。在我们转阴之前,人体的免疫系统实际上一直在跟新冠病毒作斗争。感染期间出现的高烧、咳嗽、腹泻、呕吐等症状,对身体来说都是一种较大的消耗,由此导致的虚弱是正常的。

少数人在生病期间的睡眠和饮食也会受到影响,比如半夜咳

醒、高烧不退、很多天都睡不好,吃不下饭、恶心想吐等也会减少每天的营养摄入量。

“消耗比平时大,补充又比平时少,身体自然会变得虚弱。”孙志佳说,从精神层面来说,生病的时候身体的“注意力”都集中在对抗病毒上,打败敌人后,会立刻就松弛下来,因此会让人感觉虚弱无力。

## 2 何时才能恢复活力

走一段路就累,爬四五层楼就喘得厉害,胸闷气短、精神不振……身体何时才能彻底恢复?

孙志佳表示,没有基础病、感染后症状较轻的中青年人群,且一般恢复时间较短,2 周—3 周后都会慢慢恢复;而年龄较大、本身有基础病

的中老年人群,以及感染后症状严重的人群,恢复时间相对较长,具体情况因人而异。

不过,无论哪类人群,稍一活动就出现严重气喘,或突然出现阵发性或毫无征兆的心慌、心悸等,都要格外小心,必要时立刻就医。

北京大学人民医院感染科主任高燕也表示,检测结果虽已经是“阴”,但人体体力和功能的恢复还是需要时间的,大约需要 2 周—3 周。这时,不必焦虑,但要适当注意休息、加强营养,以便让自己尽快回归到正常状态。

## 3 恢复期要注意什么

北京市卫生健康委印发的《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》中,针对“乏力”这一问题建议如下——

1. 保持日常生活节奏规律,确定活动优先顺序、合理制定工作计划。
2. 症状较轻而无呼吸困难的人,在常规进行基础疾病治疗的同时可适当予以补气药物的治疗,如百合、桔梗等药物补益肺气。若出现呼吸困难且不能缓解,则需及时就医。
3. 可以采用泡、洗等中医体外治疗法,取生姜 3 片(每片约一元硬币大小)加艾绒 5 克、盐 5 克,共煮 10 分钟,泡脚盆中的水加至双脚踝关节以上,控制温度在 40℃—43℃,保持此温度泡、洗约 30 分钟,每日一次,以微微出汗为宜,不可大汗淋漓。

如果有心脏病,泡、洗的时间就应减半,切不可时间过久。

孙志佳表示,恢复期内,身体在慢慢恢复,这个时候,在心态、饮食和运动上一定要多留意,这样才有助于尽快恢复到往日状态。

心态上 恢复期内,最重要的是

调整好心态,接受身体虚弱的现状,不必焦虑,给身体一段恢复期。

**饮食上** 日常生活中,清淡饮食、多休息,保证每日摄入足量蛋白质和新鲜果蔬,每天吃一两个鸡蛋,喝点牛奶,吃些鱼肉、鸡肉等优质蛋白,都利于身体尽快康复。切忌大吃大喝,进行“报复性饮食”。

另外,从中医角度看,高烧后,身体会“气阴不足”,出现“气虚”“阴虚”,尤其易出现“肺虚”和“脾虚”。孙志佳建议,可以泡点太子参加麦冬,以它代替茶水饮用。中老年人饮用时,可再加入几片三七。

**运动上** 恢复期内,运动要注意量力而行,因为新冠病毒会攻击心肌细胞,剧烈运动可能存在一定风险。

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾表示,恢复初期,一定不要剧烈运动;几周后,才可以慢慢过渡到正常运动量和强度。

**推荐** 推荐进行一些适度的、相对温和的运动,比如从散步到逐渐地快走,然后慢跑,慢慢地恢复运动。

**不推荐** 一些竞技类的运动,比如足球、篮球、羽毛球、长跑这类激烈的运动都有风险,一定要先放一放。

**可适度做** 可以适度做一些广播操、健身操、八段锦等,康复早期的运动不能剧烈,且要控制时间。

此外,平时血压、血糖等指标控制较好的基础病人群,转阴后,若出现指标异常波动,一定不要大意,要密切关注,及时就医。

虽然获得了抗体保护,大多数人短时间内不会被奥密克戎感染,但是这并不等于从此就可以放飞自我了,二次感染的可能依然存在。保持戴好口罩、勤洗手、少聚集等良好习惯依然很重要。

据生命时报

