

# 免疫力“到期”了吗

## 医学专家解读多个认知误区



近日,“二阳”相关话题引起许多人的关注。

感染新冠不发烧意味着免疫力更强?“二阳”是因为免疫力“到期”了吗?关于“二阳”的多个认知误区,大家一定要知道!

### 感染新冠不发烧意味着免疫力更强?

专家表示,感染新冠病毒不发热并不代表免疫力强或弱。发热只是人体感染后的反应之一,并非每个人感染后都会发热。

有些人免疫力很好,感染病原体后很快被消灭,人体还没来得及启动发热机制,“战斗”就已经结束了;还有一些人发热的体温并不在常人的发热体温标准内,只是较自己的基础体温略高,这样就检测不到发热,这些都是感染后不发热可能的原因。

一般看免疫力强和弱,不是看发热,而是看人体清除病原体的能力,比如,感染新冠后核酸转阴时间长,肯定比短时间转阴的人免疫力要差一些。

### “二阳”是因为免疫力“到期”了?

不论是接种疫苗还是人体感染

康复后,都会在一段时间内产生免疫,对后续病毒的侵袭带来相应的保护。但现在国内外也有相当多的研究表明,含病毒感染在内,有三次或以上的抗原刺激,会产生较好的保护效果。

综合考虑国内当前各类人群的接种或感染背景,主要是那些没有感染,也没有完成免疫程序的人群,以及虽有感染但前期没有完成基础免疫的人群,这部分人群的抗原刺激不够数量,建议接下来要接种疫苗。

### 一个人最多感染8次新冠?

目前,对于没有基础疾病的正常人而言,“最多只能感染8次”的说法毫无科学性,且再次感染后普遍症状较轻,大家无需太过担心。

虽然目前并没有说会感染多少次的定论,但是一个人多次反复感染新冠的可能性确实存在。

目前的观察研究均表明,再次感染后的症状会越来越轻。一方面是因为机体在首次感染后产生了对病原体的免疫力。另一方面,病原体在传播流行的过程中,通常自身也会朝着致病性逐渐减弱、感染能力逐渐增强的方向发生变异。

### 出现嗓子痛就是“二阳”吗?

咽喉痛是上呼吸道感染的普遍表现。不论是流感病毒还是新冠病毒,或是其他细菌感染,都会累及上呼吸道,使其出现疼痛等症状。

每个人的反应也不一样,有的人敏感性较高,感染后咽喉肿痛、“刀片嗓”等症状都会出现,但还是要客观对待,症状不一定是因感染新冠病毒导致的。

### “二阳”后就不用再防护了?

无论何时做好个人防护都是避免感染新冠的关键。

从目前情况来看,感染者的出现主要有两种情况,一是此前尚未感染者因免疫力下降或接触到了传染源而发生感染;二是此前感染过的人,随着时间推移,体内的保护性抗体水平下降,再次暴露时被感染。

无论是上述何种情况,都面临着两个相同的因素,就是自身抗体水平不足与暴露于存在新冠病毒的环境中。因此,只要针对这两个方面去防范,避免被感染或尽量延后晚感染时间完全有可能的。

一是要接种新冠疫苗。在完成全程接种的基础上,积极接种加强针,体内抗体水平会迅速上升。无论是尚未感染者,还是曾感染过,只要身体情况允许,且已达到疫苗接种时间,建议还是要尽快接种。

二是要继续做好个人防护。不管身边有没有感染者,建议大家还是要佩戴好口罩。同时,生活中要勤洗手、多通风,尽量少去人员密集的区域。

如果出现了发热、咽痛、咳嗽、流涕、肌肉酸痛、乏力等疑似新型冠状病毒感染症状,就一定要积极就医。

据健康时报

# 穿洞洞鞋坐扶梯 男童脚指头被卡断

夏天到了,洞洞鞋也重出江湖,成了很多人的夏日“神鞋”,因为轻便舒适又不闷热,所以受到很多人的喜爱。

近日,记者发现社交平台上,除了很多人分享洞洞鞋穿搭外,还有很多人发帖分享自己穿洞洞鞋的惊险经历,并纷纷呼吁——“穿洞洞鞋不要坐扶梯!”

记者发现,这类事曾经也有发生,不久前,长沙三岁男童搭乘手扶电梯时,洞洞鞋被卷入扶梯,男童被夹的脚从扶梯里面救出来后,一半的脚指头都没有了,且神经断了,骨头断了需要连接,男童最终被送往医院进行手术。

洞洞鞋鞋头宽大,为了保证舒适度,塑料很厚,鞋面很高,因此即使是站在正常位置,鞋头距离两个电梯台阶之间的锯齿部位,也比正常的鞋子近很多。同时,因塑料鞋底与脚之间摩擦力不够,人平时站立的习惯会导致鞋体前移,加上塑料与电梯之间摩擦力比较大,夹入时不易发觉,等脚有感觉时已经拔不出来了,很容易造成事故。

简单来说,洞洞鞋材质柔软,与金属或其他物体表面摩擦的时候容易贴合,来不及抬脚就很容易贴合上前端和侧面的扶手电梯台阶齿,造成卷吸,卷入梯级与围裙板之间的间隙。

如何避免鞋子卷入扶梯:

- 1.不要穿宽松的鞋坐扶梯,注意鞋带、裙摆,不要进入扶梯。
- 2.站在扶梯的中央,如需要给人让路,也需要保持和侧边挡板的距离。
- 3.下扶梯的时候要逐步下去(不要站着被扶梯推出去)。
- 4.乘扶梯时,不要将孩子放在推车、购物车等车内。
- 5.一直面向前并扶好扶手。
- 6.注意不要被台阶的两侧边缘卡住。
- 7.出现紧急事件马上按制动按钮。

据长江日报



## 健康知识宣传 40

# 高脂血症人群应该怎样吃

血脂异常,俗称高脂血症,通常指血清中总胆固醇或甘油三酯水平升高。实际上,血脂

异常也包括低高密度脂蛋白胆固醇血症在内的各种血脂异常。

高脂血症危险因素多与不合理膳食相关,如过量的饱和脂肪酸或反式脂肪酸摄入等。健康生活方式干预是全球公认的高脂血症防止策略。国家卫生健康委委员会印发的《成人高脂血症食养指南(2023年版)》为高脂血症人群提供了八条食养原则和建议(左图)。

成人高脂血症人群在满足每日必须营养需要的基础上,通过改善膳食结构,控制能量摄入,维持健康体重,脂肪摄入量以占总能量20%—25%为宜,每日烹调油不超过25克。避免动物油等饱和脂肪酸摄入,少吃动物内脏等胆固醇含

量高的食品,适当增加不饱和脂肪酸的摄入(如深海鱼、鱼油)。

食物每天应不少于12种,每周不少于25种,并适量多吃含膳食纤维丰富的食物,如全谷物、杂豆类、蔬菜等。宜选择大豆蛋白等植物蛋白,适当摄入动物蛋白,包括瘦肉、去皮禽肉、鱼虾类和蛋类,奶类宜选择脱脂或低脂牛奶等。

高脂血症人群要控制盐和糖的摄入量,食盐用量不宜超过5克,少吃甜食,添加糖摄入量不应超过总能量的10%。因时制宜,分季调理,初夏天气渐热,阳气旺盛,膳食

当以益气清心为主,可适当食用鸭肉、鱼类、兔肉、绿豆、豆腐及时令蔬菜、瓜果。

食物制作应选择少油烹饪方式,减少食品过度加工,少用油炸、油煎等多油烹饪方式。注意清淡饮食,少盐、少糖。同时,在合理膳食的基础上,可针对不同证型选用食药物质和食养方案。

### 成人高脂血症食养原则和建议



### 传播健康知识 提升健康素养



权威·及时·易懂