

## “二阳”是否增多? 疫情形势会发生变化吗? ——国家卫生健康委组织权威专家回应

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新华社记者采访,专门作出回应。

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。

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病毒感染,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。

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。

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。

来源:央视新闻 新华社

## “无菌蛋”更健康吗

### 健康教育

鸡蛋是生活中常见的一种食物,它营养丰富、价格亲民。最近几年,“无菌蛋”(也称为“可生食鸡蛋”)受到人们的关注。很多“无菌蛋”企业会标榜其产品通过多项细菌检测、营养成分更高等。那么,食用“无菌蛋”真的更健康吗?

什么是“无菌蛋”

“无菌蛋”一般是指经过巴氏杀菌并且经过严格加工处理过的鸡

蛋。以鸡蛋中最主要的风险因素——沙门氏菌为例,沙门氏菌进入鸡蛋通常有两种途径:一是通过感染的母鸡进入鸡蛋,沙门氏菌会从母鸡的体内进入蛋黄和蛋清;二是从粪便和泥土中进入鸡蛋,因为蛋壳是多孔结构,沙门氏菌可附着在蛋壳表面再进入鸡蛋。

因此,要生产所谓的“无菌蛋”,企业就会从鸡苗、饲料、饮水、养殖环境以及蛋的包装、运输等所有可能感染沙门氏菌的环节来控制微生物。比如,企业在挑选鸡苗时会选择健康的鸡苗,饲养时会用更安全

的饲料和水,养殖过程中对病鸡、鸡粪等的处理要求也会更高。最后,产出来的鸡蛋还会经过巴氏杀菌工艺的处理,之后再通过对鸡蛋的包装、运输和储存等全过程进行控制,达到“无菌”的状态。

但是,这并不意味着鸡蛋表面所有的细菌都被杀灭了。因为有些细菌是巴氏杀菌法无法杀灭的,所以“无菌鸡蛋”并不是完全没有细菌,只是含有的致病细菌很少,人们生吃后的致病风险很低。

比普通鸡蛋更有营养吗

有些商家会宣称“无菌蛋”富含有机磷、卵磷脂、优质蛋白等营养物质,给人的感觉似乎比普通鸡蛋更有营养。

其实不然。商家宣称的那些营养,都不是“无菌蛋”独有的,普通鸡蛋也有。鸡蛋本身就富含优质蛋白、卵磷脂和维生素A、氨基酸等营养物质,这与是不是“无菌蛋”没有关系。至于硒等营养物质,也完全可以通过饲料添加实现,跟是否无菌也没有关系。

生食真的没有风险吗

从营养和安全的角度,我建议大家尽量不要吃生鸡蛋。一方面,生鸡蛋中有一些蛋白酶抑制剂,生吃后蛋白的消化吸收率要低于熟鸡蛋。有数据显示,水煮蛋中91%的蛋白质可被人体吸收,而生鸡蛋中蛋

白质的吸收率大约只有55%。而且,鸡蛋中有一种抗生物素蛋白,生吃后会抑制人体对生物素的吸收利用,长期吃生鸡蛋就可能造成生物素的缺乏。生物素是一种维生素,如果缺乏,可能会导致脱发、脱皮、皮肤干燥等问题。

另一方面,生吃鸡蛋有使人细菌感染的风险,典型的例子就是沙门氏菌污染。这种细菌在自然界里广泛分布,鸡蛋内部和表面都可能携带沙门氏菌,一不小心就会使人感染、生病,尤其是老人、小孩和孕妇这些敏感人群要格外注意。

所以,即使是“无菌蛋”,生吃也不会更好。如果条件允许,大家还是要尽量把鸡蛋做熟再吃。

如何选购鸡蛋

大家在购买鸡蛋时,应尽量到正规的超市、电商平台或者大型农贸市场挑选。许多农户自己卖的鸡蛋不一定新鲜,品质无法保证。

大家不用纠结蛋壳或蛋黄的颜色。鸡蛋壳、鸡蛋黄的颜色跟鸡的品种和鸡吃的饲料有很大关系,并不影响鸡蛋的营养,不用刻意买土鸡蛋。实际上,普通鸡蛋、土鸡蛋的营养价值没有差异,而土鸡蛋因为饲养环境难以保障,可能有更多的重金属等环境污染残留。

来源:老年健康报 文:科信食品与健康信息交流中心 阮光锋

