



“阳”了后为啥咽口水像“吞刀片”？

为什么身上会出现不同程度的酸痛感？

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗：主要是因为身体被病毒入侵，体内的免疫系统会召集细胞因子。这些细胞因子去帮助身体的免疫系统攻击受感染的细胞。然而这个时候，由于细胞因子的活跃和人体的免疫系统正在清除病毒，身上就会感觉到酸痛乏力。

哪些是疼痛的危险因素？

北京朝阳医院神经外科主任医师汪阳：有文章指出，超过70%的新冠患者出现疼痛症状，主要表现为头痛、肌肉痛和肢体痛。

哪些是疼痛的危险因素？首先是男性，男性患者出现疼痛的比例要高些；第二，就是高的BMI指数（身体质量指数），肥胖的人疼痛会重一些；第三，疼痛程度和感染严重程度是相关的。

如何缓解疼痛？一般来说可以吃布洛芬，有基础疾病的、吃阿司匹林的患者，可以吃对乙酰氨基酚、洛索洛芬。如果急性疼痛转为慢性疼痛，可以到医院就诊。

近日，话题“阳了真的会浑身疼吗”引发热议。许多“阳过”的网友反映，感染奥密克戎后，会出现嗓子痛、关节痛、肌肉酸痛等症状。而有的网友却表示自己症状很轻微，没有其他人那么重。甚至有的人阳过转阴后没多久，又出现抗原阳性，这到底是怎么回事？针对这些问题，专家进行了解答。

为什么有些人的症状感觉比较重？

华中科技大学同济医院呼吸内科主任医师刘辉国：感染奥密克戎变异毒株后，发热、全身酸痛的症状非常明显，与流感相似。与感染流感不同的表现为，黏痰比较明显，这一症状出现比较早，带着痰块，甚至有少量血丝。但值得注意的是，这些痰是从上呼吸道而来，即使咽喉部咳出少量血丝，也是炎症反应的一个表现。

目前，奥密克戎感染主要局限在上呼吸道，很少有病变蔓延到肺部，危害性和之前相比大大降低，无需过分担心。

身体酸痛



为什么咽口水会像“吞刀片”？

北京地坛医院急诊科主任王凌航：主要是声门和声带周围的黏膜发生了充血水肿，一般病程3天至5天时表现明显。等呼吸道病毒感染急性期结束，病毒被清除，炎症减轻，水肿改善，嗓音可以恢复。

为什么有的人感染后不到一周就“复阳”？

上海长海医院一名感染学专家： “复阳”需要经过核酸检测来确认。所谓“复阳”不排除自测抗原存在“假阳性”或“假阴性”。即使核酸检测也显示阳性，“复阳”也并不意味着疾病再次复发，很可能是当初还没有痊愈，或是体内还残留病毒核酸片段，这种情况不会造成疾病传播。

如果核酸检测也是显示阳性，不必过于恐慌。打过疫苗的群体，感染新冠病毒后会调动机体的免疫记忆，3个月至6个月内对于同一毒株的感染可能性极低，只要出行时做好个人防护，不必过于担心。

本报综合

感染者康复后 家里千万不要这样做

感染新冠病毒居家康复后，家庭内部应该怎样做好消杀清洁？怎样消杀效果最好？

日前，首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾提示，消杀不必过度，开窗通风是最经济实惠的办法，病毒在室温条件下通常不会存活很久，切忌大量、大面积喷洒消毒液。

新冠病毒必须在宿主细胞里才能复制，一旦离开人体，室温条件下2小时至3小时就会失去活性。当然，如果是在卫生间、厨房等通风不好的角落，其可能会存活时间相对较长。李侗曾表示，对于家庭消杀来说，最经济实惠的方法就是开窗通风，每天开2次至3次，每次半小时左右即可，能够最大限度降低空气中的病毒数量。

对于卫生间、厨房等相对潮湿封闭的房间，可以用含氯消毒剂或75%的酒精擦拭。李侗曾特别提示，尽量不要采用喷洒的方式，小范围擦拭就可以起到消毒的效果，特别是不要大面积喷洒酒精，一旦遇到明火容易发生危险，一定要合理使用。在使用含氯消毒剂擦拭半小时后，要记得再用清水擦净，防止对皮肤产生刺激。

感染者使用过的餐具、水杯等，可以通过高温蒸煮进行消毒，衣物正常清洗、晾干即可。李侗曾表示，家中即使残留一些病毒，也不必太多担心。“人体的免疫系统是有记忆的，它刚和这种病毒打过一仗，一般3个月到半年之内，同种病毒不会导致再次感染。”

据《北京日报》

不慎感染做好这几点，让自己舒服点

三点康复建议

华中科技大学同济医院呼吸内科主任医师刘辉国分享了康复建议：

1. 一定要休息
有症状一定要多卧床休息，多补充水分。
2. 不要大量囤药
不需要大量囤药，可按家中人数，备3天的退热药物即可（注意特殊人群用药）。可以备一下水果和润喉糖，以缓解咽部不适症状。
3. 服用一些解热镇痛药物
不建议同时大量服用各种中药或中成药，根据情况，选择一种即可。如果实在买不到，也不用惊慌，只要能通过解热镇痛药物，把症状最重的头2天至3天相对舒服地度过即可。

喝点含有电解质的水

作为新冠病毒感染亲历者，山东省立医院耳鼻喉副主任医师陈成芳12月15日接受采访时分享，大量补充含有电解质的水分非常重要。

陈成芳解释，发烧会使体内电解质失衡，此时大量补充含电解质水分会让免疫系统战斗起来更有力量。电解质水可以购买成品，也可以在家中自制，只需要在水中加入柠檬、盐和糖即可，放凉饮用还对嗓子有镇痛作用。“我昨天的摄入量为3000毫升，到今天不适症状已经明显减轻。”

试试这三个食疗方

12月8日，在上海市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上，中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光对于居家治疗的朋友，给出一些家庭食疗措施：

- （1）没有症状者或者鼻塞者可以将新鲜柠檬切片泡水喝。
- （2）如果发热没有汗的，就用红糖姜汤加葱白煮水喝，红糖20克、生姜3片、葱白2段加水300毫升，煮沸放温后热饮。
- （3）干咳的时候可以用冰糖炖生梨，生梨掏空加冰糖隔水炖熟食用，可加百合、杏仁粉，如果有金银花就加一点，还可以用三四个金橘煮水代茶饮。

本报综合