

“阳康”如何避免“复阳”？诀窍来了



注意，新冠感染“复阳”的3个认知误区

“阳康”后两周内容易感染？“阳康”后“复阳”是因为没换牙刷？“阳康”之后就可以不用打加强针？……有关新冠感染“复阳”的几个认知误区，有关专家给出了明确回应。

1. “阳康”后一周左右最有可能二次感染？

网传“阳性之后两周左右才能产生抗体，所以阳康以后一周左右最有可能二次感染”。这种说法是对的吗？

2022年12月20日，北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾在接受央视新闻采访时介绍，我们常说的特异性的抗体，它确实是两周才能达到一个比较高的水平，或者说我们可以检测到的水平。但实际上病毒进入我们人体的这一刻，我们的免疫系统就已经开始工作了。后续产生的保护性抗体会在两三周时间达到一个高峰，持续的时间会比较长，但并不是说这两周内我们就没有保护力了。这个时候如果真的有病毒再进入体内，它能够很快被清除掉，反而是相对不容易感染的时候。所以不存在两周内容易感染的说法。总体来说，我们感染之后时间越长，我们体内的抗体水平越低，感染的风险才会越大。

上海市第十人民医院呼吸与危重症医学科主任医师王昌惠、主治医师谢栓栓2022年12月19日在接受澎湃新闻采访时均表示，对于不同的毒株，存在反复感染的可能性。不过通常来说，感染其中一个毒株后的短期内，因为体内仍有较高的中和抗体，所以短期内二次感染的可能性比较低。但是一段时间后，如果出现了其他类型的毒株，还是有可能二次感染的。

2. “复阳”是因为没换牙刷？

最近，一张“温馨提示”的截图在圈群传播，称“很多复阳的人，都是因为忘了在阳转阴之后更换牙刷，结果自己把自己又给感染了。”真是这样的吗？

其实，这种说法是错误的。2022年12月19日，北京大学人民医院中医科主任冯淬灵告诉人民日报健康客户端，“阳康”后生活用品不需要特殊处理。“新冠病毒需要寄托人体才能生存，离开人体后在空气流通的环境下很快就会灭活了，所以用完的口红、杯子、牙刷等无需更换。”冯淬灵说，“从2020年年初的原始毒株到现在的奥密克戎毒株，虽然传播性越来越强，但病毒致病程度却是显而易见轻了。康复者体内已经产生针对相应毒株的特异性抗体，就更不用担心残存在使用物上的病毒了。”

3. “阳康”后不可不加强针？

“阳康”之后相当于免疫了一次，就可以不用再接种加强针了？2022年12月20日，北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾在接受央视新闻采访时介绍，康复之后，一般获得的保护力可以持续3到6个月，年轻人可以在6个月以后再去接种一次加强针。老年人因为保护力比较短，可以在3个月以后再去接种一次加强针。



今日女报/凤凰网记者 罗雅洁

“‘阳康’后连续几天熬夜加了班，没想到又发烧了！”“就去跑了个步，结果核酸又阳了”……近日，一些“阳过”在经历一番病毒与免疫力的大作战后成为“阳康”，还没来得及享受恢复健康的喜悦，一不小心被病毒杀了一个“回马枪”，变成“王重阳”了。因此，“复阳”和“二次感染”成为了人们普遍关心的问题，屡屡登上热搜。

不同于麻疹等疾病，新冠无法做到一次感染带来能终身免疫的抗体。那么，什么样的人群更易“复阳”？又如何避免呢？

他转“阴”一天后“复阳”

“我第一次确诊新冠阳性是在2022年12月17日，当时做了核酸检测。”1月3日，长沙市民丁先生向今日女报/凤凰网记者回忆道。

核酸确诊阳性的前一天，丁先生还做了抗原检测，显示为阴性。但因为第二天要去一个部门办事，要求得有48小时内核酸，所以他去做了核酸，结果就阳性了。

丁先生猜测，他可能是在排队做核酸时感染的。

丁先生表示，第一次感染时，他的发热大概持续了48小时，退烧后便是头痛、浑身乏力酸痛、食欲降低、味觉失灵等症状。“每晚睡觉还会出大量虚汗，后面连床单都没得换了，每天都睡不好，甚至有一天晚上醒来了三四次。”

这样的情况持续了五六天，2022年12月26日，丁先生给自己测了抗原，显示为阴性。

以为自己转阴了的丁先生，第二天就去上班了。

“当时也没发烧头痛了，就是身体还有点乏力，提几桶矿泉水都出了一身汗。”丁先生告诉今日女报/凤凰网记者，他上班当天还出去办事了，并且在室外逗留了一个多小时。“那天又刮风又下雨的，办完事我就感觉自己又开始喉咙痛，还有点发热。”

难道是复阳了吗？

丁先生心里这么想着，赶紧又去做了核酸。第二天结果出来了，果然是阳性。

丁先生发现，复阳后的症状比第一次轻很多，“就是喉咙痛、发烧，当天我吃了药，第二天起床之后就好多多了，症状大概也就持续了30个小时吧。”即使如此，他还是有些后怕，“‘阳’了之后身体都比较虚，很容易着凉，一定要注意保暖，不要对自己太自信了。”

她两年后再次感染新冠

在各大社交网站上搜索“复阳”，可以看到众多网友在“复阳”后写下的心得，其中，高强度工作、熬夜、洗澡等都是“复阳”的高频词汇。

知名主持人涂磊在社交平台发布视频称，自己感染新冠后反复高烧，“第一次把温度降到37℃多的时候，就开始洗澡，结果就现在这副德行，

最好不要洗”。

同时，也有不少网友称自己“二次感染”了。

近日，上海男生“一拳超人马溪冬”发布视频称，自己时隔半年再次感染新冠。马溪冬介绍，自己第一次感染是在2022年3月29日，连续发烧了三天，体温高达39℃，没有一晚能睡好觉，除了感觉自己很疲惫之外，自愈后无明显后遗症。而第二次“阳”之后的第三天，除了喉咙痛、鼻塞，还是没有发烧，并且比起第一次感染的难受，他的胃口没有变小，全身也有力气。他表示，身边有很多4月份感染过的朋友，他们第二次感染的症状都和自己一样不是很重，而且第四天就转阴了。

视频博主“辣姐在武汉”也分享了自己二次感染新冠的经历。

“经过一周居家休养，我又满血复活了！”2022年12月9日，“辣姐”抗原检测转阴，正式结束居家隔离。

据“辣姐”回忆，2022年12月2日刚刚解除封控的朋友来家里玩，当晚她便觉得嗓子又干又痛，以为是开了暖气的缘故。

2022年12月3日，“辣姐”相继出现了嗓子痛、发热，全身关节肌肉酸痛的症状，开始居家隔离。

“我2020年年初曾感染新冠病毒，这次是第二次，区别在于这次碰到的是奥密克戎变异株，并且自己已完成三针疫苗接种。”“辣姐”说，如果将两次感染经历做个对比，第一次感染发烧持续了7天，完全康复足足用了两个月；这次感染奥密克戎变异株，症状来得快去得也快，加上知道病毒毒性减弱，心理上也就轻松很多。

因事发突然，还没来得及储备药品，“辣姐”说自己在居家隔离过程中全程没有用药，靠大量喝水、保证饮食和休息扛了过来。

最后，她分享了自己的康复经验：针对感染后出现的各种症状，身体底子好的可以不理睬，觉得难以忍耐的话可以对症用药，确保身体处在相对舒适的状态，全力以赴对抗病毒。

二次感染概率到底多大

针对“新冠病毒二次感染的可能性有多大”这一问题，国务院联防联控机制曾组织相关专家进行了解答。中国疾控中心病毒病预防控制所

所长许文波介绍，目前发现的奥密克戎变异株亚型没有出现有特征性的基因组突变，普遍都是境外输入我国并流行的。此外，在2022年12月以来输入病例中一共发现了31个奥密克戎变异株的亚分支，其中BA.5.2和BF.7占优势。

“同一个毒株二次感染的概率极低，就算感染也不会出现严重的症状，因为人体对同一个毒株的感染有免疫机制。”北京大学第一医院感染科主任王贵强说，所谓的二次感染和多次感染，指的是病毒新的变异株出现，发生免疫逃逸，出现再次感染。比如感染了奥密克戎变异株的BF.7亚分支，未来可能感染其他分支。因此个人还是要注意防护，尤其是老年人等脆弱人群要做好预防，积极接种新冠病毒疫苗。

这些人易二次感染和“复阳”

湖南省疾控中心相关专家表示，三类人群二次感染和“复阳”的可能性较大。

第一类是免疫功能低下的人群，比如老年人和三岁以下的婴幼儿。因为老年人的免疫功能有退化，患者感染康复之后，保护力维持的时间比较短；三岁以下的婴幼儿免疫功能还没有健全，康复之后获得的保护力时间可能也比较短。

第二类是免疫缺陷人群，比如艾滋病患者和免疫抑制剂使用者，他们的保护力持续时间也比较短，随着时间延长，二次感染的风险比较大。

第三类是高风险岗位的人群，比如医护人员、公共交通运维人员等，他们平时和人接触比较多，传染的风险也比较高。

专家提醒，“阳康”“阳过”们虽已痊愈却不能掉以轻心，仍然要加强自我防护意识，细心监测身体指标。接种疫苗、佩戴口罩、保持1米的社交距离，以及尽量避免处于拥挤和通风不良的室内空间，仍是防止再次感染的有效方法。此外，在日常生活中，还应增加营养，尤其是增加蛋白质的摄入，坚持锻炼身体，保持良好的心态，提高机体免疫力。

除此之外，外出旅游也有可能“复阳”。“如果病毒型别改变，也有可能二次感染。”因此应当减少博物馆、展览区等不通风的室内公共场所的游玩参观，多去通风处以及室外场所。