



传承中医文化 弘扬国粹精神
发挥中医优势 推进全民健康
绥化市中医医院 协办

“阳康”了也需要注意！

春节期间如何避免新冠交叉感染？

春节临近，有部分人群已经返乡，春节期间是走亲访友的高峰期，但大家还担心一些问题，“回老家后是否会被家乡亲友的毒株交叉感染？”“家乡有的亲人还没阳，阳康后的我，会传染他们吗？”

“阳康”返乡后，
会被亲友交叉感染吗？

专家表示，人体感染一种新冠病毒株后会产生抗体，可以抵抗另一种新冠病毒株。而且目前国内流行的毒株是BA.5.2和BF.7，都属于奥密克戎变异毒株。感染后，身体会产生交叉保护作用。外地的“阳

康”回到家乡后，短时间内不会被老家的毒株感染。

虽然理论上可以保护三到六个月，但随着时间的推移，体内的抗体水平会逐渐减弱，因此配戴好口罩做好个人防护总是不会错的。

“阳康”后
会传染还没阳的家人吗？

首先要确保是否真的“阳康”了，连续两天核酸检测阴性，或者连续三天自测抗原阴性。“阳康”后传染性非常低，但如果部分人还处于咳嗽状态，实在担心传染给家乡的亲人，可以在不适的症状消失

后，间隔一段时间再返乡，返乡后尽量避免和老人等脆弱人群接触。另外，正在感染还没有康复的人群和还没有感染的人群，不建议远途旅行。

没有“阳过”的高风险人群
不建议上门探望

65岁以上老年人，特别是那些从未接种过新冠疫苗或没有全程接种的老人，新冠感染后发展成重症的风险较高，如果他们还没有“阳过”，不建议上门探望，可通过视频、电话等方式送上祝福。此外，如果家有孕妇或新生

儿、基础疾病患者、大病恢复期病人等情况，也不建议上门探望。

特别是家有新冠阳性患者，有些人觉得自己已经“阳康”了，有抗体不怕被二次感染，探望阳性患者也没事。但事实是，即便自己未被感染，也可能作为病毒传播“媒介”，将新冠病毒传播给其他没“阳过”的人群，增加疫情传播的风险。

温馨提醒：每个人都是自己健康的“第一责任人”！无论是否已经感染过新冠病毒，春节返乡期间仍要全程戴好口罩，勤洗手注意个人卫生，保持社交距离，尽量避免接触人群聚集地，及时接种新冠疫苗。

春节返乡
儿童防护应注意什么？



1月16日，国务院联防联控机制召开新闻发布会，对于春节返乡，在儿童防护方面应该注意些什么？北京儿童医院急诊科主任王荃做出了回应。

首先建议尽量不要给孩子安排长途远行，如果孩子生病就不要带他出行。出行前建议准备好口罩，还有一些免洗的手消或者消毒湿巾，家长出行前要了解目的地的疫情流行和人员流动情况，尽量不去人员流动过于聚集的地方，因为这样会增加孩子感染机会。如果乘坐公共交通工具出行，建议途中做好家长个人和孩子的防护，包括规范佩戴口罩，3岁以下的孩子不常规推荐佩戴口罩，这个年龄段的孩子要做好他们的防护，要做好手部卫生，尽量避免孩子到处乱摸，尤其是杜绝摸了其他东西之后再摸眼、口、鼻的行为。尽量保持安全社交距离，保持咳嗽、打喷嚏的卫生礼仪。

春节期间的聚餐、聚会无法避免，建议尽量少带或者不带低龄儿童参加这样的聚餐、聚会，如果外出聚餐尽量选择卫生条件合格的饭店。另外，应该保证孩子的饮食合理和食品安全，包括动物性的食品应该烧熟、煮透。如果要给小婴儿吃鱼，家长要尽量彻底剔除鱼刺。有一些年长儿童要吃鱼的时候，我们要提醒孩子们不要狼吞虎咽，避免造成伤害。春节期间要注意不要暴饮暴食，减少刺激性食物、过油、过甜食物的过多摄入。

为什么感觉阳了后腰痛得厉害？

最近一段时间，许多人都经历了一次新冠感染的痛苦，尤其是一些本身就有其他疾病的患者，更是异常难受。阳了或者阳康后，有些人反应自己出现了剧烈的腰痛，还有不少腰椎间盘突出症患者来门诊咨询，阳了后发现自己腰椎间盘突出症的症状加重了，这是怎么回事？又该如何缓解呢？

腰痛是新冠病毒感染后比较常见的一类症状！

经历过这次新冠感染的患者出现了非常多样性的表现，比如发烧、咳嗽、咽喉肿痛、流涕、头疼、腰痛、全身酸痛、呕吐、拉肚子等等。

其中，腰痛等脊柱关节痛是新冠感染患者比较常见的症状，是除了呼吸道、乏力症状后的第三大症状。由于阳了后，病毒激活了人体里的ACE2受体，这种受体不仅作用于呼吸道，也在中枢及外周神经、骨骼肌中，这就是为什么很多人都会出现腰痛等症状的原因。

阳了之后，为什么腰椎间盘突出症会加重？

如果您原来就有腰椎间盘突出症，这时再叠加新冠阳性，这种情况就可能会导致症状加重。为什么会出现阳了以后腰椎间盘突出症加重的情况，可能是由于下面几点原因：

1、抵抗力下降。新冠感染后，腰椎间盘突出症患者身体的抵抗力下降，或者说是身体的不适放大了腰腿疼等症状的信号。阳了之后，我们的身体主要在抵抗新冠病毒，对于局部

的保护就没有之前那么强了。

2、频繁的咳嗽增加了腹压。我们知道腹压突然的增加，会加重腰椎间盘突出对神经的刺激，这就会导致相应的腰腿疼症状加重。

3、腰部炎症加剧。腰椎间盘突出症患者本来腰部就存在局部炎症，阳了后免疫细胞会进一步释放炎症因子来清除病毒，这也会进一步导致腰部疼痛的加剧。

4、这段时间内，患者确实出现了病理性变化，比原来的情况更加进展，从而导致症状的加重。

阳康、阳过后该如何缓解这样的腰痛不适呢？

如果您在阳之前没有腰椎间盘突出症，现在已经阳康了，但还残存着咳嗽、腰痛等症状，可以服用一些止咳药物或者抗炎镇痛药物。当然，也可以选择贴一些膏药、热敷、理疗等方法缓解腰部的局部疼痛。

如果您之前就有腰椎间盘突出症，在阳康后腰腿部疼痛症状有所好转，就不需要太过担心；但是如果阳康后，别的症状慢慢地都消失了，但还残存着腰腿疼痛、乏力、发麻等情况，就需要及时去正规医院骨科进行就医了。

除此之外，我们阳康后千万不要大意，注意不要长时间久坐不动，可以循序渐进地增加工作量，减少玩手机、看电视的时间，保持充足的休息，并进行适量的腰背部肌肉锻炼，这些都可以帮助我们更好地保护腰椎和消除疼痛。