

# 新冠病毒去哪了? 它会消失吗?

## 专家回应来了

近日,关于“新冠病毒去哪了”的问题引起广泛讨论。多省市疾控中心发布提示,目前多地处于病例散发状态,尚未检测到新的变异株。与此同时,随着天气变暖,有网友发出疑问——新冠病毒还会有哪些变化?进入春夏季后,新冠病毒会消失吗?

### 如何看待当前病例散发状态?

据人民日报健康时报客户端报道,近期,大家感觉身边的新冠感染者很少了。北京、湖北、四川等多省市疾控中心发布最新提示,目前多地处于病例散发状态,尚未检测到新的变异株。

对此,北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任医师李侗曾解释,病例散发是因为过去一两个月内,大部分地区超过80%的人感染后形成了免疫屏障。他表示,短时间内不会再出现类似之前的大量感染。不过,由于还有一小部分人没有感染,这种散发有可能导致今后出现新一轮疫情。

### 再感染会受到哪些因素影响?

李侗曾说,病毒传播需要有易感人群,一旦大家抗体水平较低后,就有可能引发新一轮。如果病毒不发生特别明显的变异,之前感染所产生的抗体能够保护半年以上,下一轮感染时间可能是半年以后。

德国埃森大学医学院病毒研究所教授陆蒙吉认为,中国后续新冠病毒传播可能呈波动式,出现

时间和病毒传播情况会受到新毒株出现、气候变化、大规模的人群流动(如5月劳动节旅游高峰)等影响。

### 人群抗体水平下降后该如何应对?

李侗曾介绍,即使抗体水平下降,但由于每个人不同步,有人可能抗体水平下降快,有人下降慢,保护作用持续时间长短不一,因此下一轮或是有人先感染,有人后感染,疫情高峰不会来得这么快、这么猛,不会再生短短时间内大量感染的情况。

李侗曾认为,免疫力低下、没有接种疫苗的人群可能会是下一轮疫情中较早的一批,而已经感染过的人,尤其是接种过疫苗的人,他们在接种疫苗基础上的感染叫突破性感染,这部分人即使二次感染,或者第三次感染,成为重症或危重症病例的风险也会比较小。

### 新冠病毒会消失吗?

陆蒙吉向中新网表示,中国疾控中心最近公布的部分数据提示,新冠病毒目前没有消失,也不能把当前疫情感染情况的缓解当作结束。“这是一种错误的认知。”他说。

李侗曾认为,目前来看,新冠病毒不太可能像2003年SARS那样完全消失。他解释称,全球新冠感染情况不同步,有的地方现在新发病例已经很少,有的地方持续存在,还有很多地方反复出现疫情高峰。社会上还存在感染者,大家就都有再感染的风险。他判断,新冠病毒感染可能会像流感一样有阶段性,不会完全消失。

“总体上,今后需要重点防护的人群还是老年人,免疫力低下、基础疾病患者等脆弱人群。”李侗



### 勤洗手,戴口罩

资料图片

曾建议,一方面要坚持戴口罩、勤洗手、多开窗通风,保持社交距离。另一方面,可通过再次接种疫苗来提高防护水平。

(据科普中国网)

中疾控专家:

## 近几个月出现新一波新冠疫情可能性较小

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友9日在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,近几个月出现

新一波新冠疫情的可能性比较小,今后再出现全国范围内短时间集中大规模流行的可能性也比较小。

吴尊友介绍,我国刚刚经历了一次全国性的新冠病毒感染流行,多数人已经康复,还有部分人仍在康复之中,全国范围内人群免疫保护力处在一个较高的时期。

我国新冠病毒监测数据显示,2023年1月1日以来,从全国各个口岸入境人员中监测到39种进化分支,全部为奥密克戎变异株,以BA.5.2和BF.7及其亚分支为主,到目前为止尚未监测到传播力、致病力、免疫逃逸能力明显增加的新型变异株流行。

吴尊友表示,随着我国优化疫情防控策略措施,未来新冠疫情可能会断断续续在局部地区、部分人群、一段时间内发生。总体来看,三年来新冠病毒持续发生变异,传染性和免疫逃逸能力在增强,但致病性在减弱。

(据新华社)

## 健康聚焦

(上接第1版)

民生重点项目扎实推进。全年实施对标补短重点项目94个,累计完成投资179.23亿元、占年计划的121.86%。新建市实验幼儿园分园、沐川县妇幼保健计划生育服务中心综合大楼建设、城市生活垃圾环保发电项目扩建等任务全面完成,乐山一职中新校园、市新区医院、高速乐山城区连接线二期、乐山大佛景区南游客中心等项目加快推进。

支持政策争取成效显著。积极“走出去”,做好项目申报,乐山南500千伏输电工程从入规到核准仅用时3个多月,刷新省内同类项目前期工作新纪录,从规划至投运将缩短3年。争取到位2022年中央预算内投资项目60余个、专项债项目120余个,进一步增强全市高质量发展动能。

回望2022年,一个个加速落地生根、建成投运的重大项目,为我市稳定经济基本盘、增进民生福祉发挥了关键作用。展望2023年,我们将保持大抓项目、抓大项目的劲头,加大重大项目储备、建设力度,为乐山现代化建设提供坚实支撑。

## 白内障只能手术治疗吗?

人老了,眼睛也会“老”。白内障是眼睛的一种“老化”现象,随着年龄增长,晶状体逐渐浑浊,不再清澈透明,也就是患白内障了,这是个不可避免和阻挡的自然过程,和头发变白是一样的道理。

50岁后,白内障就开始逐步发生,年纪越大发病率越高,60岁白内障的发病率约70%,80岁以上白内障的发病率几乎是100%。只不过有的人发展得早且快,50多岁视力就下降到一定要治疗的程度了;有的老人发展慢,80岁还能

不影响日常生活。

目前为止,没有任何一种药物可以有效地治疗白内障。唯一有效的方法就是手术,这是目前为止全球眼科医生的共识。很多老人害怕手术,选择相信一些药物的宣传效果,错过最佳手术时间,最后到了晚期甚至已经失明,无法挽回。

如果把眼睛比作照相机,晶状体就是“镜头”,白内障就相当于“镜头”糊了,需要换“新镜头”。白内障患者的“新镜头”,叫做“人工晶状体”,是一片很透亮的镜片。

白内障手术技术已经较为成熟,手术切口小、创伤小,熟练的医生可以做到十几分钟内完成。但年纪特别大,有糖尿病、高血压、心脏病等慢性疾患,或者有高度近视、青光眼、眼底问题等眼部疾病的患者,需要在病情控制平稳下,实施白内障手术。

(据科普中国网)

## 疾病防治

## 这10种姿势,伤膝、伤腰、伤骨 医生提醒:尽量少做

在日常生活中,我们的很多动作或习惯都会给腰椎和膝盖带来损伤。特别是以下10种姿势,大家可以对照一下,不正确一定要及时改正!

### 1.蹲着

下蹲时膝盖承受的压力远大于站立时膝盖压力。研究表明,平躺时膝盖的负重几乎是零,站起来和平时走路时负重是体重的1-2倍,跑步是4倍,而蹲和跪是8倍。

建议:老人和肥胖人群尽量不要深蹲,或应减少深蹲时间,别超过20分钟。老人下蹲最好扶着桌子或椅子,减少膝关节压力。

### 2.窝在沙发里

窝在沙发或床上看电视、玩手机对骨头很煎熬。半卧位时腰椎缺乏足够支撑,原有弧度被迫改变向前弯曲,椎间盘所受重力增大,久之会导致腰椎间盘受损、脊柱侧弯等。

建议:最好选择质地偏硬的沙发,坐上去不会一下子就陷进去,休息时腰后最好加个靠枕,让其支撑住后腰,利于腰椎放松。

### 3.单肩背包

长期背单肩包可能会引起高低肩,高低肩不仅仅是肩部的高低不平,长期如此,还会导致骨盆发生旋转,可能进一步导致长短腿。还可能引起脊柱侧弯。特别是青少年时期,长期背单肩包会很大程度上导致脊柱侧弯,这是由于肌肉失衡所致。

建议:若路途较远,最好背双肩包。

### 4.跷二郎腿

总跷二郎腿会限制一条腿的血运,上半身重量压在一条腿上,导致骨盆和髋关节长期受压,容易酸痛,还可能引起肌肉劳损,造成腰椎与胸椎压力不均,引起脊柱变形,诱发腰椎间盘突出,导致慢性腰背疼痛。

建议:保持正确坐姿,尽量不跷二郎腿。若一时改不了,每次翘腿别超过10分钟。

### 5.长时间站立

有人由于习惯或工作长期站立。站立时腰椎、髋关节、膝关节、踝关节都会承受较大压力,长期会出现腰椎、下肢关节问题。

建议:保持正确站姿,挺胸、抬头、双臂自然下垂,让全身重量均匀

分布在两条腿上。站半小时后走动走动,坐一坐躺一躺。

### 6.低头玩手机

低头使用手机时,颈椎承受更重的头部重量,肩颈过度紧绷,腰椎负担加大。成为“低头族”后,仅需短短几年,肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛、颈椎病等就会找上门来。

建议:低头看手机不超过15分钟,手机与视线齐平或稍低,头部直立,不含胸驼背。

### 7.坐姿不良

长期的不良坐姿或者长时间待在电脑前,最容易使颈椎肌肉疲劳,引起颈肩痛等颈椎问题。

建议:正确的坐姿应该是上身挺直,收腹,下颌微收,两下肢并拢,尽量使腰部紧贴椅背,减轻腰部的压力。

### 8.头和肩夹着手机打电话

有人把手机夹在肩膀和耳朵之间,一边歪头打电话,一边工作。颈椎向一侧过度用力,可能导致颈部肌肉痉挛和过度疲劳,造成脖子酸胀、疼痛,埋下颈椎病的隐患。

建议:接电话时最好手持电话,每隔几分钟双手交替,避免一侧肌肉过度紧绷。

### 9.趴着睡觉

趴在桌上睡觉,醒来时发现手脚发麻,头晕脑胀,脸上印下痕迹,疲劳感并没有减轻。有背痛或颈痛的人尤其不能趴着睡,颈椎保持生理弧度,可能导致颈椎问题,会加重病情。

建议:午睡最好平躺,如果条件实在不允许,可以坐在椅子上,在腰后垫个垫子,身体微微往后仰,简单休息一会儿即可。

### 10.直膝弯腰提重物

“闪腰”又叫做急性腰部扭伤。当直膝弯腰、弯腰提重物时,不能有效发挥髋、膝关节周围肌肉的力量,腰背筋膜、肌肉、韧带往往因负担过重而受伤,也对腰椎不利。

建议:提重物时屈膝下蹲,物体尽量靠近自己身体,脊柱保持垂直,用腿部力量支撑身体缓慢站起,避免突然用力。闪腰后最好躺床上休息,可配合按摩、针灸等治疗。

(据科普中国网)

### 科普园地

乐山市科学技术协会 协办



## 遗失声明

峨边元森电力开发有限公司“房屋所有权证”:峨权字第(6354)号。不慎遗失,特此声明。

峨边元森电力开发有限公司  
2023年2月11日  
广告

# 普及食品科学知识

# 努力提高安全防范能力



乐山日报公益广告