

新冠阳性又出现 如何正确应对

专家表示,重视自我防护措施,再次感染患者通常症状较轻,勿一发热就盲目使用清热解毒药物

■海都记者 吴日锦 林良标

这两天,新冠阳性再次进入公众视野。作为普通民众,如何正确面对小波峰,从而减少对自己和家人的伤害?5月19日,海都记者邀请福建中医药大学博士生导师、泉州市中医院副院长阮传亮聊聊应对之策。

门诊流感样病例 新冠占比已升至16.2%

“如果近期感冒出现喉咙痛、刀片嗓、咳嗽,都有可能是新冠。”阮传亮确认,今年五一假期后,咽痛、咳嗽、发烧的病人确实有所增加。

阮传亮介绍,据目前中国疾控统计,2025年我国本土新冠病毒均为奥密克戎变异株,主要流行株为XDV系列。经历过前两年的新冠疫情,据统计有10%

~30%的人伴有一种或多种长新冠症状,最常见的长新冠症状包括疲劳(30.53%)、记忆力下降(27.93%)、运动能力下降(18.29%)和脑雾(16.87%)。大多数长新冠症

状在女性中出现的频率更高或更严重,而70岁以上人群更容易出现疲劳、运动能力下降、肌肉关节疼痛、睡眠障碍等长新冠症状。

再次感染的患者 通常表现出较轻的急性症状

阮传亮表示,与初次感染相比,再次感染新冠病毒的患者通常表现出较轻的急性症状。但如果感染次数增加,长新冠发生风险的概率显著增加,且

症状更为严重。阮传亮认为,减少重复感染不仅是降低短期疾病风险的关键,也是减少长新冠负担的重要措施。

他建议,之前反复强

调的自我防护措施大家要重新捡拾起来:1.减少病菌接触:夏季气候温热易滋生细菌,建议选择新鲜烹煮餐食,清淡饮食,饭前便后勤洗手。2.

科学佩戴口罩,要使用医用外科口罩。如需照护疑似或确诊的新冠患者,应佩戴N95口罩。3.适当锻炼,不熬夜,改善体质。

这些中成药常用 明显不适及时就医

阮传亮说,从中医角度来看,新冠、流感也属于感冒的范畴。感冒从中医角度来看,多数为外感风邪所致,常见有:1.风寒感冒,症状以恶寒重、发热轻、无汗、头痛身痛、鼻塞流涕为主。2.风热感冒,症状以发热重、恶寒轻、有汗、头痛、口渴、咽痛为主。

另外,感冒后期或病程较长者,还可能伴有气虚、阴虚等虚实夹杂证。他提醒,不要一见发热就盲目使用清热解毒药物。如果是风寒感冒而误用清热药,如连花清瘟、双黄连、银翘解毒颗粒/丸等,不但不能治愈,反而会加重病情。

阮传亮介绍,风寒感冒常用的中成药有九味羌

活颗粒、感冒清热颗粒、荆防颗粒、风寒感冒颗粒等。一般按说明书用量服用,重症可增至1.5~2倍。如风寒伴咳嗽:加通宣理肺丸。伴腹泻:加藿香正气水。

风热感冒常用的中成药有夏桑菊颗粒、桑菊感冒片、银翘解毒颗粒/丸。如伴高热:加蒲地蓝、999感冒灵、金花清感、VC银翘片(选一种)。伴咽喉剧痛:加连花清瘟、羚翘解毒颗粒/丸、板蓝根、四季抗病毒合剂(选一种)。伴咳嗽痰多:加宣肺止咳颗粒、蛇胆陈皮散、复方鲜竹沥(选一种)。

必须注意的是,这些中成药仅供有一定经验的人参考使用,如果有明显不适尽早去医院诊治。

日均两杯奶茶 少年尿酸超标近四成

青少年高尿酸会增加代谢综合征、高尿酸肾病的风险;专家建议从饮食、运动等生活习惯上调整

■海都记者 林宝珍

不久前,福州15岁中学生小宇(化名),在体检时意外发现尿酸值高达580 $\mu\text{mol/L}$,远超正常男性420 $\mu\text{mol/L}$ 的参考值,超标近40%!医生追溯其生活习惯发现,他近三年每天两杯奶茶的习惯,或是高尿酸的重要诱因。

医生提醒,高尿酸对青少年的长期危害不容忽视,会大大增加代谢综合征(肥胖、高血糖、高血脂、高血压)、高尿酸肾病的风险。而于青少年来说,饮食控制、合理运动,是控制尿酸的最佳办法。

三年来每天喝奶茶 还喜欢吃烧烤

小宇今年15岁,自小就是个可爱的“小胖子”,如今,身高165厘米的他,体重78公斤,BMI>28 kg/m^2 ,仍是个“肥胖少年”。前不久,学校组织体检,小宇查出尿酸高达580 $\mu\text{mol/L}$,而正常男性的血尿酸值参考范围通常为210~420 $\mu\text{mol/L}$,如果尿酸值持续高于420 $\mu\text{mol/L}$,即使无明显症状,也可诊断为高尿酸血症。

十几岁的孩子尿酸为

何这么高呢?在福建中医药大学附属第二人民医院风湿内分泌科,赵钟文主任追问小宇的饮食习惯时发现,小宇近三年来每天雷打不动饮用2杯奶茶,尤其偏爱珍珠奶茶、芝士奶盖等品类,还喜欢吃烧烤。

“奶茶等高糖高脂饮食,或是孩子尿酸超标的主要原因。”赵钟文主任说,奶茶中的果糖在体内代谢时会消耗一部分三磷酸腺苷。在这个过程中,

三磷酸腺苷会转化为单磷酸腺苷,可能会产生尿酸,使尿酸生成量提升30%~50%;同时,果糖在体内的代谢产物以酸性代谢物为主。这些酸性代谢物可能会使尿液的pH值变得偏酸性。在这种情况下,尿酸的溶解度可能会降低,导致尿酸的排泄减少,使尿酸清除率下降约20%。“双重机制作用下,血尿酸水平短期内即可显著升高。”

青少年高尿酸越来越多见 最小痛风患者仅9岁

“青少年高尿酸的情况越来越多。”赵钟文主任介绍,《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》显示,我国高尿酸血症患病率逐年增高,并呈年轻化趋势,已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。

“我们医院代谢管理中心也曾统计,近三年,接

诊18岁以下高尿酸就诊者年增长率达23%,最小痛风患者仅9岁。”赵钟文主任说,我省地处沿海,居民饮食中海鲜嘌呤较高,如果孩子们又偏爱各种高糖饮料、油脂食品,青少年代谢功能尚未成熟,就容易引发高尿酸等代谢紊乱。

赵主任提醒,高尿酸

不仅可引起痛风,对青少年来说,危害更多。《中华内分泌代谢杂志》2024年研究表明,青少年时期血尿酸每升高60 $\mu\text{mol/L}$,成年后糖尿病风险增加15%,肾病风险增加32%。“若不及时干预,小宇这类患者可能在25~30岁后出现痛风性关节炎、尿酸性肾病等严重并发症。”



杰清漫画

提醒

先从生活方式调整入手

在医生的指导下,小宇“戒掉”了奶茶,有意识地多喝水,坚持每天游泳或跑步,妈妈为他准备的食物也尽量低嘌呤,其间配合中药调理。2个月,小宇的血尿酸降至460 $\mu\text{mol/L}$ 。

赵钟文主任介绍,青少年高尿酸血症的预防需

要饮食、运动、生活习惯等多方面入手。首先需减少高嘌呤食物摄入,如动物内脏、海鲜、浓肉汤等,这些食物会显著增加尿酸生成;同时警惕奶茶、果汁、可乐等高糖饮料,其中的大量果糖会抑制尿酸排泄,还易引发肥胖,建议以

白开水、淡茶水替代。此外,应减少油炸食品,多吃新鲜蔬果、全谷物,保证膳食纤维和维生素摄入。配合每日1小时中高强度运动,避免久坐,保证充足睡眠,缓解压力,远离酒精,可有效降低青少年高尿酸血症发生风险。

福建能化集团氯碱片区搬迁项目一年产20万吨醋酸乙烯项目变更环境影响报告书(征求意见稿)公示
一、环境影响报告书(征求意见稿)、建设项目环境影响评价公众意见表下载链接:https://pan.baidu.com/s/18BBr0kU2ZaNhaHEBetSrZQ?pwd=1234
二、公众可至我公司查阅纸质报告书。
三、征求意见的公众范围:古雷港经济开发区管理委员会、新港城。
四、单位和个人可以通过以下联系方式向我公司反馈对项目环评的意见。
联系地址:漳州古雷经济开发区;联系人:吴工;电话:0596-3238052。
五、征求意见期限为2025年5月16日起十个工作日。
公示单位:福建海泉化学有限公司

遗失声明

香港海心塔国际贸易有限公司石狮代表处,因本代表处在办理移交手续时,不慎遗失外国(地区)企业常驻代表机构代表证原件1本;编号:350500500022705002 姓名:AL-SAMED ABDULLAH ALI MOHAMMED 性别:男 职务:一般代表 发证机关:泉州市市场监督管理局 发证日期:2014年6月16日,有效期限:2022年6月15日 特此声明作废! 香港海心塔国际贸易有限公司石狮代表处 2025年5月20日