



这些方法能预防新冠病毒？ 别信！

疫情反复,关于新冠病毒的防控时时刻刻都不能松懈。正因为如此,“如何预防新冠病毒”一度成为了人们谈论的热点话题。传播正确的知识还好,错误的简直是害人害己。今天我们就请北京大学医学部硕士郑嘉堂来帮我们辨一辨关于新冠病毒防护知识的真真假假……

谣言1: 大量喝水能预防新冠病毒？

新冠肺炎发生以来,网上关于防御病毒入侵的传言不断,其中,“咽喉和胃不断被水冲刷能阻止病毒入侵,水或其他液体能杀死进入体内的病毒”的说法中,对于喝水的夸大作用便是一例。

新冠病毒是以飞沫形式传播的,病毒经鼻腔-鼻咽部-喉吸入,进入气管到肺部,造成肺部的损伤病变,并不在咽喉停留。

并且,口腔和咽喉的黏膜不是光滑的直筒,它们表面有皱褶,舌头表面也有大小不同、功能各异且凹凸不平的味蕾。我们一次喝水的吞咽动作不过1-2秒,几乎没时间去“冲刷”凹凸不平的味蕾和表面皱褶的黏膜,甚至不会让皱褶间有水停留,而“冲刷”整个咽喉更是不可能。

可见,病毒和水在人体内的路径和目的地都完全不同,而每15分钟喝一次水的频率与每分钟16-20次的呼吸频率也无从匹配,“依靠喝水能冲刷病毒阻止入侵”就更谈不上。

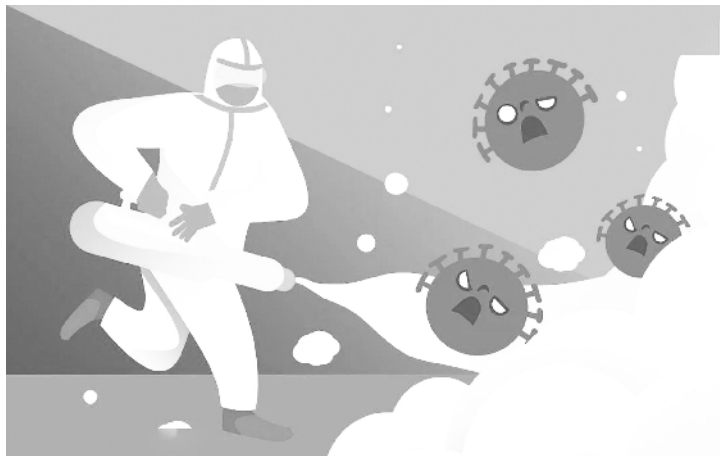
谣言2: 吃槟榔能预防新冠病毒？

“槟榔抗新冠病毒”始于《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案》中将槟榔作为一种中医治疗药材,民间还有“以毒攻毒”的说法。

但事实上,嚼槟榔预防新冠病毒并没有科学依据,反而存在健康隐患。

暂且不论槟榔的这一治疗用途有症候和剂量要求,槟榔也需要与其他多种药材联合用药,单用槟榔这一味药材可谓徒劳无功。此外,世界卫生组织等国际医学组织已将槟榔列为一级致癌物。

嚼槟榔与舌癌、牙龈癌等口



腔癌症的发生明显相关,且嚼槟榔与口腔癌患者的生存率降低有关。嚼槟榔还可能增加心脏病、呼吸道疾病、代谢性疾病(糖尿病等)的发病率。

综上所述,嚼槟榔嗜好者更易出现免疫力降低和严重并发症,可能会增加严重新冠肺炎及死亡的发生风险。

谣言3: 大蒜切片氧化合服可以 杀灭新冠病毒？

可以明确的是,大蒜中的大蒜素具有一定抗癌、抗氧化、降低心血管病风险的功效。

实际上,大蒜素对新冠病毒的抑制作用已经引起研究人员的关注。但目前大蒜素的这些积极作用主要见于体外或动物实验,大蒜素与新冠病毒的治疗药物之间尚待研究。

迄今为止,大蒜素对新冠病毒的杀灭作用并未得到基于人体的高质量研究证实。

谣言4: 适量饮酒可以预防新冠 病毒？

谣言称,酒经过人体代谢

后,可以对新冠病毒产生消毒或破坏作用。

饮酒与口腔癌、胃癌、大肠癌等多种癌症相关联,其对人体健康的影响并不存在“最低安全限度”。

尽管医用酒精可用于皮肤消毒,但喝进去的酒也不能预防新冠病毒。

相反,大量饮酒会削弱免疫系统,降低人体对新冠病毒的抵抗力。长期饮酒者或患有酒精使用障碍者,感染新冠病毒和发生并发症的风险可能会升高。

谣言5: 75%酒精喷洒果蔬,可 以预防新冠病毒

75%酒精或含有乙醚、含氯消毒剂、氯仿和过氧乙酸等脂溶性的漂白剂或消毒用品可能有效杀灭新冠病毒。

但中国疾病预防控制中心表示,新冠病毒主要通过飞沫、接触传播,理论上虽可以存活在蔬菜水果上,但直接污染农产品的几率非常低。

因为,病毒和细菌的繁殖完全不一样,细菌可以在食性细胞上快速繁殖,而病毒只能借助活性细胞,即使粘附在蔬菜水果上

存活时间也不会过长。

由于新冠病毒对热敏感,56℃烹饪30分钟足以杀灭病毒,而日常烹饪温度远高于56℃,此时杀灭病毒所需的时间更短。

因此,将漂白剂或其他消毒产品用于蔬菜水果的消毒,不仅会影响食物的质量和味道,摄入残留消毒剂或漂白剂的食物还可能导致中毒。

相关链接

冷链发现新冠病毒,冷冻食品不能吃了？

接触带有病毒的冷冻食品外包装后,如未注意手卫生而接触眼口鼻,可能发生感染。

但对于冷冻食品本身,目前无证据表明食用这些食品与新冠病毒感染存在直接关系。

公众尽量避免生食冷冻食品,接触外包装后及时洗手。

核酸检测期间不能喝酒,会影响结果？

目前常用的新冠病毒核酸检测包括口咽或鼻咽拭子、肛门拭子、血液或深喉唾液检测等。

深喉唾液检测,一般要求在饮食前完成,准确地说,饮酒可能影响深喉唾液检测的时间点应该是检测前,而不是“期间”。

其他病毒核酸方法基本不受饮酒的影响,即使饮酒其酒精浓度也无法达到杀灭病毒的有效浓度。

因此理论上饮酒不会造成核酸检测结果的假阳性或假阴性。

新冠病毒以呼吸道飞沫传播(打喷嚏、咳嗽等)为主要途径,还可以通过接触传播(接触过病毒的手揉眼睛、挖鼻孔等)、粪-口传播等。所以,多地建议检测前2小时尽量避免进食,采样前30分钟不要吸烟或喝酒,以免增加咽喉部刺激性而引起呕吐。

(午综)

【健康红绿灯】 绿灯

滴完眼药水压会儿内眼角



滴眼药水后要用食指压住内眼角2-3分钟。泪囊位于内眼角,若不及时按压,眼药水会很快从此流入泪管,随后进入鼻腔。这样一是药水在眼球表面停留的时间短,药效作用不充分;二是泪囊和鼻腔内的血管丰富,药水能被吸收到血液里,可能会增加不良反应的风险。

啤酒带“沫”喝更健康



倒啤酒时溢出的泡沫总是占了小半杯,一些人更喜欢泡沫消失后再喝。其实,这些经常会溢出的泡沫是判断啤酒优劣的重要标志。麦芽、酒花和酵母等原料发酵过程中除了产生大量的二氧化碳,还会产生一种能溶于啤酒、具有独特的“起泡”作用的蛋白质,和二氧化碳气体共同作用产生泡沫。这些泡沫里有起泡蛋白质、多肽、多糖、酵母、微量元素等,有益健康。

红灯

口罩潮湿影响防护效果



从室内到室外或从外入内时,口罩内部往往会产生水汽。口罩主要靠静电力来吸附病毒、气溶胶,潮湿后其静电作用消失,就起不到应有的防护效果。此外,潮湿的环境很容易成为滋生细菌的温床。所以口罩潮湿建议尽快更换,在空气污染较严重时,更换应该更频繁。

3种食物加速钙流失



1.盐:人体内的钙是通过与钠相伴从尿中排出的,吃盐多尿钠排出就多,尿钙排出量也会增加。2.肉:适量的蛋白质有助于钙的吸收,但当膳食中蛋白质过多,钙的吸收率反而降低。3.咖啡:每天饮用4杯以上咖啡就会影响钙的吸收。建议每天食盐不超过5克,畜禽肉类的摄入量应为50-75克,咖啡1-2杯即可。

·广告·

房山区城管执法局

查处非法倒卖液化气行为

为深入贯彻新修订的《北京市燃气管理条例》,落实安全生产专项整治三年行动,有效遏制液化石油气爆炸事故的发生,房山区城管执法部门积极联合多部门开展液化石油气专项安全检查工作。

1月15日,联合执法人员在位于拱辰街道的东关村成功查处一起非法倒卖液化气行为,现场查扣面包车一辆,燃气钢瓶12

个,其中包括50公斤钢瓶6个、15公斤钢瓶6个,并将涉事人员移送公安机关处理。

通过开展安全整治专项行动,严厉打击了非法购气交易行为,消除了安全隐患,提升居民和用气单位的安全意识,引导其自觉遵守安全用气规定,切实保障人民生命财产安全。

接下来,房山区城管执法部门将对全区所有液化气供应企业

及餐饮公福用户逐一开展拉网式排查,建立《燃气专项执法检查台账》,坚决做到“情况清、底数明”,同时与公安、消防等部门开展联合执法检查,对全区餐饮企业及其他燃气使用单位的液化石油气使用情况进行检查,对存在液化石油气管道老化、液化气阀门损坏等现象的经营者下发责令改正通知书,限期整改,同时加大对无照游商使用悬挂瓶

装液化气现场制售食品行为的查处力度。

此外,在执法检查中将发放宣传材料、检查提示和街面宣传相结合,下发《致燃气公福用户的一封信》《致广大居民如何安全使用燃气的一封信》,有针对性地加强宣传教育,有效提高全区居民日常生活中的燃气安全防范意识。

(李安琦)