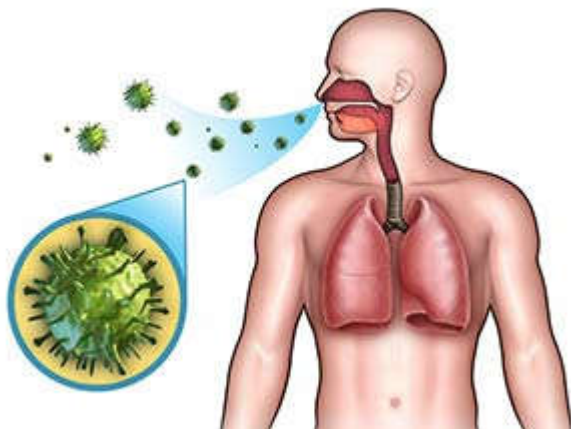


食品安全系列宣传 2020 年之四：



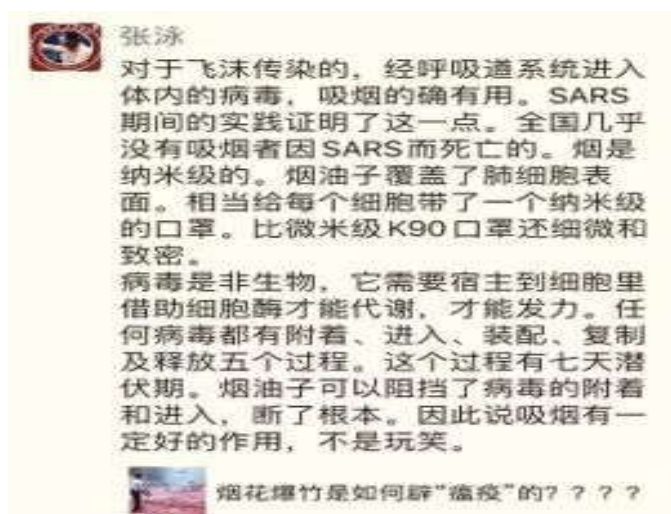
**辟谣来了！这 7 个
预防肺炎的方法不
靠谱！**

多个城市陆续通报新型冠状病毒的肺炎病例，以及如流感等秋冬呼吸道疾病的流行，使得大家对各种预防方法越来越关注。

但是，很多不正确的预防方法，也在这种时候混淆视听，甚至使人忽视了正确的应对方法。今天，果壳挑选了 7 个错误的“预防手段”进行分析。

“吸烟能预防病毒感染”？胡说！

今天，一张声称“吸烟能预防病毒感染”的图传开了。但这当然是错的。这是一条从非典时期就开始流行的谣言。如今把这种谣言翻出来的人，非蠢即坏！



当年为了辟谣，香港卫生部门还专门在问答帖里进行了解释：

15. 吸烟可预防感染「沙士」吗？

答：吸烟不单止不能预防感染「沙士」，还会减低身体抵抗力，增加受到感染的机会；吸烟时，手会重复而频繁地触摸或接近到自己的口和鼻，病毒会较容易经此途径而感染；再者，吸烟时因不能戴口罩，亦会减低对自己的保护。

①吸烟不仅不能预防病毒感染，还会降低身体抵抗力；②吸烟时，手反复触碰口鼻，病毒反而可能因此进入身体；③吸烟时不能戴口罩，会因此降低对自己的保护。

另外，“没有吸烟者因 SARS 死亡”更是没有任何数据支持。

这张截图下面配的推送里提到的“烟花爆竹驱散病毒”也可以说是无稽之谈。

但爆竹的作用在哪里呢？

从最早的记录来看，爆竹就是一种把火药装在竹筒里制成的易燃易爆物。

在春秋时期，火药已经有了记载，《范子叶然》里讲道：

用硫磺、雄黄合硝石，并蜜烧之，会引发“焰起，烧手面及火尽屋舍”。

蜜：可能是蜂蜜，蜜烧焦后就是炭。

由此，火药的配方基本是：

硫磺 (S)、硝石 (-NO₃)、炭 (C)

硫磺本身就具备杀菌作用，比如硫磺皂的广泛使用。

爆竹燃放时会产生大量的烟气，成分包括二氧化硫(SO₂)、二氧化氮(NO₂)、硫化氢(H₂S)等。

二氧化硫暴露在潮湿的空气中又会生成亚硫酸：



而具有强氧化性的**亚硫酸**能有效杀灭各种病毒和细菌。

而雄黄烧烟则变为了杀菌成分及其强大的氧化砷，足以杀灭一切“鬼怪”。。。。

推送截图《烟花爆竹是如何辟“瘟疫”的????》

截图里说砷“杀菌”“强大”已经相当不靠谱了，明眼人都知道它毒性多大。

容易让人忽略的，是普通烟花爆竹燃放也对人体健康不利。它不仅会释放有毒有害的有机物、高浓度的二氧化硫等，还会释放大量的金属颗粒。这些释放出的颗粒物顺风飘到下游区域时，会相互混合，固体金属细颗粒还会转为可溶态。这样的可溶金属更易被人体呼吸道吸收，以至于对人体造成危害。



我看

造谣的人，脑袋是个大吡花！

《王牌特工》室内煮醋不能预防肺炎

非典时常用的一种消毒剂是“过氧乙酸”，起效靠“过氧”的氧化作用。但是，很多人只记住了“乙酸”，认为在家里煮一锅醋，就可以消毒，还能杀灭空气中的病原体，预防那些经空气传播的疾病，比如肺炎、流感。但这是种杀敌一百自损三千的做法。

醋酸确实有一定的杀灭细菌效果，但效果不太好，而且太刺激（否则医院就用它消毒了）。家里买的食用醋中，醋酸浓度较低，煮沸之后醋酸扩散到空气中，浓度就更低了。但是，这么低浓度的、不能杀菌杀病毒的醋，足以对人的眼睛和呼吸道造成刺激，对老人、小孩、哮喘患者来说更加危险。君不见时不时就有因“煮醋”而生病的病例。



VC 不能提高免疫力

最近 VC 泡腾片也脱销了。不管是泡腾片还是胶囊，里面的主要成分都没有什么区别。

维生素 C 是人体必需的营养素，并且人体无法自行合成，要靠饮食等方式摄入。维生素 C 有很多生理作用，可以帮助机体维持正常的免疫功能。不过，通常情况下，合理膳食就能保证每日所需的维生素 C，无需额外补充。

但是维生素 C 本身并不能增强免疫力。它本身也并没有抗病毒的作用。在很多情况下，尤其是疾病治疗过程中，摄入维生素 C 通常只是辅助性质的治疗。

另外，和许多其他营养素一样，体内维生素 C 的含量并不是越高越好。体内维生素 C 过量，有些人会出现中毒症状，比如腹泻、皮疹、

要点如下：

1. 预检分诊：识别并分类严重急性呼吸道感染（SARI）患者
2. 立即实施正确的感染预防与控制措施（IPC）
3. 早期支持治疗与监控
4. 采集临床标本用于实验室诊断
5. 处理低氧性呼吸衰竭及急性呼吸窘迫综合征（ARDS）
6. 脓毒性休克的管理
7. 并发症的预防
8. 特异性的抗新型冠状病毒（nCoV）治疗
9. 妊娠患者的特别注意事项

8

特异性的抗新型冠状病毒（抗nCOV）治疗

！ 目前没有来自RCT研究的证据支持特异的抗新型冠状病毒治疗疑似或确诊病例。

✓ 未获批的治疗方案仅能在伦理委员会批准的临床研究或Monitored Emergency Use of Unregistered Interventions Framework（MEURI）中可采用，且需要进行严密的监测。

复旦大学附属华山医院感染科发布的信息《最新指南！WHO 2019新型冠状病毒指南（中文首译版本）新鲜出炉！》 | 公众号“华山感染”

就算你得了流感或者其他疾病确诊需要使用到抗病毒药物，也要在医生的指导下使用适宜的药物。并且抗病毒药物通常有较强的毒性，有适用条件也有副作用，随使用药存在一定的健康风险。记住一句话：药不能乱吃。

与其迷信板蓝根，不如听听医生的话

板蓝根，是一种叫做菘蓝的植物的根。它究竟能否抑制病毒，至今尚未有定论。

板蓝根中含有一种叫做靛苷的化学物质。这种物质不能杀死病毒，它传说中的功效，来自于一些体外试验。有研究认为，靛苷可以抑制病毒与细胞的结合，在一定程度上缓解病情；同时，它能抑制毒素的活性，从而缓解感染后的炎症反应。这些实验室里的实验，无法解答靛苷在人体中有什么作用、如何发挥作用。

更重要的是，板蓝根并不是一种“随便喝喝、反正也没坏处”的饮品。板蓝根同其他植物一样，有着复杂的化学成分，很容易引发各种过敏反应，例如皮疹。



板蓝根 | 图虫创意

吃抗生素不能预防“武汉肺炎”

“武汉肺炎”的病原体是病毒，而抗生素针对的是细菌（扰乱细菌正常生理结构或过程）。现在细菌的耐药很严重，大家都知道，耐的就是“抗生素”。以“预防”为目的，错误地使用抗生素，会使耐

药性问题更加严重。对于个人而言，长时间滥用抗生素还可能引起微生物群落紊乱，本来好好的人也折腾病了。

如果出现呼吸道症状，如打喷嚏、流涕、咳嗽、咳痰、胸疼等状况，可到呼吸科门诊就诊。如有发热情况，请务必到发热门诊就诊。然后在医生指导下规范用药，不要自作主张服用抗生素。因为可以引起呼吸道症状和发热的病原体包括细菌、支原体、立克次体、病毒等很多种类，抗生素不能解决所有这些病原体的问题。

没必要戴多层口罩

还有一个，可能没那么错误，但不会有太大的额外好处：戴多层口罩，或者必须 N95 口罩。

普通医用外科口罩即可挡住绝大部分携带病毒的飞沫，一般情况下佩戴这种口罩就可以起到防护作用。N95 口罩可隔离更小的微粒，而且与面部贴合更紧密，不容易从周边漏气；佩戴时憋气感觉更明显，而且价格偏贵，大多数人应该舍不得一次性使用。

N95 口罩是美国国家职业安全卫生研究所认证的一种防护性较强的口罩，要求对颗粒物的过滤效率在标准条件下能够达到 95%。有研究人员对 N95 口罩和同时使用多个医用口罩的防护效果进行了比对，最后的结果显示，戴一个口罩的得分是 2.7，戴两个口罩是 3.8，戴 5 个口罩甚至能达到 5.5——听起来很厉害是不是？但 N95 的得分至少是 100。

大家戴一个口罩已经有点闷，戴上三四个那更是喘不过来气了。所以，如果你会和肺炎病人有密切接触、想要保证万无一失，与其在脸上叠好几个口罩让自己闷得慌，不如选择防护性较好的 N95 口罩，并一次性使用。



为了预防疾病的话，这就大可不必了

说了7条关于“预防肺炎病毒”的错误方法，可能你想问这个终极问题——究竟什么方法才是靠谱的？以下是一些很简单，但是很经典的办法，医生都在用：

1、隔离传染源

及时治疗病人，阻止他与其他人接触，并且做好他的生活环境和用品的消毒。近期打算去传染源地走亲访友的人要做好预防措施。

2、自我保护

避免可能的病原体接触；加强锻炼、合理营养、充分休息、提高免疫力。

3、阻断传播途径（人人都需注意）

(1) 保持室内通风。

(2) 勤洗手：手掌会在触摸污染表面时沾上病毒，然后在你触摸口鼻时造成感染，所以勤洗手有助于预防病毒感染。

(3) 咳嗽和打喷嚏时用手肘：因为手掌要用来接触门把或与人握手，容易造成病毒扩散。所以咳嗽、打喷嚏时用衣袖或者手肘部遮挡，可以更好地保护自己和他入。

(4) 戴口罩：佩戴医用外科口罩或 N95 级别的医用口罩。

参考文献

Derrick J L , Gomersall C D . Protecting healthcare staff from severe acute respiratory syndrome: filtration capacity of multiple surgical masks[J]. Journal of Hospital Infection, 2005, 59(4):0-368.

作者：八云、朱步冲、黎小球、李小葵、麦麦、矩阵星