

上海辟谣平台针对近期热点进行系统梳理并附上医学专家和权威机构建议

“30 问 30 答”，助力防治新冠病毒

据解放日报 最近,有关新冠病毒的防治信息备受关注,公众面对“‘阳’了后要不要看病”“‘阳过’后要不要消毒”等有很多疑问。对此,上海辟谣平台梳理了近期热传的谣言,按照“预防篇”“症状篇”“治疗篇”“生活篇”4大主题分类,附上医学专家、权威机构的建议和意见,希望为公众呈现一份实用的“防治宝典”。

预防篇

1、大蒜、生姜、辣椒能预防新冠病毒感染?

真相:不能。

世界卫生组织在官网明确表示,没有证据证明生姜、大蒜、辣椒等能够预防新冠肺炎病毒;虽然这些食物有一定的抗菌和抗炎特性。

2、喝酒能预防新冠病毒感染?

真相:不能。

70%—75%酒精可以有效杀灭新冠病毒,但这不代表“喝酒可以杀灭病毒”。一是喝下去的酒精浓度一般很难达到这一浓度。二是“70%—75%酒精杀灭新冠病毒”是指体外杀菌,而喝下去的酒(乙醇)进入消化系统,在胃肠道中快速扩散、稀释、吸收、代谢,无法在体内起到杀灭病毒的效果。

3、盐水漱口能预防新冠病毒感染?

真相:不能。

早在2020年1月22日,广一医院钟南山团队明确表示,盐水漱口有利于清洁口腔和咽喉,对于咽喉炎有帮助。但是新型冠状病毒侵犯的部分在呼吸道,漱口没有办法完全清洁呼吸道。目前尚无研究结果显示盐水对新型冠状病毒有杀灭作用。

4、没有戴满一定时间的口罩可以重复使用?

真相:不可以。

中国疾控中心提醒,虽然每个口罩累计佩戴时间可以在8小时以内,但当口罩出现脏污、变形、损坏、异味时,需及时更换;在跨地区公共交通工具上或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用。同时,正确佩戴口罩要确保口罩盖住口鼻和下巴,鼻夹要压实。

5、一直戴口罩会导致肺部结节?

真相:不会。

所谓肺结节,是指在肺部平片或者CT检查中发现的直径小于等于30毫米的圆形或者近圆形的阴影。如今肺结节检出量的增加,主要原因是检测手段更加先进、筛查更加频繁,与口罩无关。

肺结节中良性占比高,产生原因多样,包括空气污染、细菌感染、血管性疾病、炎性疾病等,也与口罩无关。

若体检发现肺结节,可根据医嘱随访,更准确地做出判断。即便医生怀疑是具有恶性风险的肺结节,最后经过检查和排除,其中良性也会占9成以上。

6、口罩中间层是用塑料做的,会掉出小颗粒,被吸入肺中引发疾病?

真相:不会。

合格的口罩在正常使用情况下不会掉出小颗粒。合格的防护口罩核心层是熔喷布,以石油化工产品聚丙烯为主要原料,是高分子结构,正常使用中不可能“降解”或“释放”出小颗粒。

从应用场景看,聚丙烯制品在全球范围广泛应用,包括医疗、食品等多种场景。合格产品上市前都需经过专业检测,不存在网传风险,否则人们就不能再用各种塑料产品了。

7、口罩中有消毒剂环氧乙烷,会致癌?

真相:不会。

用环氧乙烷灭菌是目前最主要的低温灭菌方法之一,在食品包装、各种纸制品中广泛应用。它有一定的毒性,但只有吸入一定量的环氧乙烷气体,才会中毒。但经环氧乙烷灭菌的口罩,环氧乙烷含量微乎其微,不会影响健康。

根据行业标准《医用外科口罩》(YY0469-2011),经环氧乙烷灭菌后的口罩,环氧乙烷残留量应不超过10μg/g。一个医用口罩重约3g,最多含30μg环氧乙烷,每天吃下至少3个口罩才可能危害健康。因此,通过正规渠道购买的合格口罩可以放心佩戴。

8、紫外线灯0.3秒消灭新冠病毒?

真相:不能。

在国务院联防联控机制新闻发布会上,疾控专家明确表示常见的紫外线消毒要半小时才能发挥作用。

紫外线穿透力较弱,辐射能量较低,易被物体甚至尘埃遮挡。家庭中物品较多,若用紫外线消毒,只能杀灭直接照射到的微生物,消毒杀菌效果会打折扣。

同时,紫外线会损害皮肤、黏膜,使用紫外线消毒时要做好防护,如不能直视光源、确保各种生物(包括家中装饰的植物、宠物)不被紫外线照射到。用紫外线消毒后,需开窗通风半小时以上,避免长期、大量吸入紫外线消毒后产生的臭氧。

9、家庭准备制氧机/制氮机可以应对感染?

真相:没有必要。

如果不幸感染了新冠病毒,一般无症状和轻症不需要吸氧;重型和危重型才需要吸氧。由于吸氧浓度过高或时间过长会导致氧中毒,所以吸氧治疗要在医务人员或专业人员指导下进行。

制氮机同样没必要。氮气曾出现在《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第七版)》中,但完整表述为“有条件可采用氧氮混合吸入气治疗”;而在最新的第九版诊疗方案中,该治疗方式已不存在。因为氮气在肺病治疗中的作用主要是为了提高氧气和药物的利用率,并不意味着氮气本身能够治肺病。

同时,压缩氮气、压缩氧气等都属于常用化学危险品,如果存放条件不宜(如高温或容器损坏),可能引发危险。

10、孕产妇比较容易感染新冠病毒?

真相:不会。

北京大学第三医院院长乔杰指出,从总体人群表现看,孕产妇奥密克戎感染率和普通人群接近,出现症状的表现类型也和普通人群接近,如咽干、咳嗽、流鼻涕、浑身酸痛、发烧等。总体而言,与普通人群相比,感染没有给孕产妇的健康带来更多影响。

患有高血压、糖尿病等基础病的孕产妇要加强自我保护。有妊娠计划的女性最好在孕前接种新冠病毒疫苗,增强自身免疫力。尽量调整好身体状态再怀孕。

11、吃药可以预防感冒/流感/新冠病毒?

真相:不可以。

退烧药、感冒药、止咳药、化痰药都是常见的家庭备用药,但这些药不能预防疾病,只能缓解症状。

没有症状时,不可盲目服药。虽然很多药品都是非处方药(OTC),但不当使用会出现副作用,容易造成肝肾功能损伤。服药前,务必仔细阅读说明书。

12、听咳嗽可以识别新冠病毒感染?

真相:不可以。

目前,进行新冠病毒检测的“金标准”仍旧是核酸检测;抗原检测只是辅助手段,而“听咳嗽”检测更未得到权威部门承认。经核查,该小程序也标注了“科研试用,测试结果仅供参考,并不代表最终结果,请以医学检测手段为准”;同时,该小程序没有公示开发者,网络安全专家建议谨慎使用,避免个人信息泄露。

症状篇

13、抗原检测线条颜色越深,说明体内病毒含量越多?

真相:不是。

抗原检测是对抗体进行定性判断,即判断“有”或“没有”抗体,而不能判断抗体的“多”或“少”。所以,抗原试剂盒线条的颜色深浅不能说明病毒量多少。

同时,抗体的浓度与病毒载量没有直接关系,每个人对病毒的免疫应答也不同,不能一概而论。

14、发烧了就是感染了新冠病毒?

真相:不一定。

钟南山说,近期出现发热的原因不单纯是感染新冠,也有不少是流感,有少数人可能是双重感染。此时也处于冬季流感高发期。所以,发热患者应根据自身情况居家隔离,或到医院进一步检查。

他还建议,发热的病人一般要注意第一天和第二天,如果一两天还没有退烧,可以在家做新冠抗原检测,如果是阴性,还可以等一等。如果新冠抗原阳性,又没有什么其他感觉,也先不

需要去医院,居家就行。

15、抗原阴性意味着没感染?

真相:不一定。

国务院联防联控机制有关专家指出,虽然抗原检测的速度快、操作便捷,但一般要等到病毒复制到较高水平、感染者排毒量较高时,抗原才可以检测出来。

在感染初期,即使感染者出现一些轻微症状,由于病毒载量低,抗原检测未必显示阳性。根据奥密克戎的潜伏期估算,一般感染后2至3天可以检测出来。部分感染者尤其是无症状感染者,由于病毒载量持续较低等原因,可能要5天甚至更长时间后才能检测出来。

不过,通常此时的病毒载量较低,传染性较弱。所以抗原检测无须“一天两检”“一天三检”;有必要时,一天测一次即可。

16、“发烧到40℃,但CT显示没有肺炎”也是无症状?

真相:不是。

根据我国《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》,无症状感染者定义是:新冠病毒病原学检测呈阳性,无相关临床表现,如发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等可自我感知或可临床识别的症状与体征,且CT影像学无新冠肺炎影像学特征者。所以,无症状感染是指在整个感染过程中没有任何明显症状,不是网传的“即使发高烧,没有肺炎就是无症状”。关于无症状感染,国内外定义一致。

新冠病毒感染的症状范围广泛,常见的比如发烧、咳嗽、呼吸急促或困难、疲劳、肌肉疼痛、头痛、喉咙痛、鼻塞流鼻涕、恶心呕吐、腹泻、嗅(味)觉失灵等。新冠病毒感染者并不是每个症状都会有。

17、北京流行的毒株比广州的毒株更毒?

真相:并没有。

我国现阶段流行的新冠病毒以奥密克戎变异株BA.5的亚分支BA.5.2和BF.7为主;其中北京流行的变异株以BF.7为主,广州流行的变异株以BA.5.2为主。北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖介绍,奥密克戎不同分支传染性和致病力不会有本质改变,北京流行的变异株以BF.7为主,目前统计无症状加轻型占到98%,病毒对人体主要侵犯在上呼吸道。上呼吸道症状表现因人而异,有人发烧明显,有人咳嗽明显,有人嗓子不舒服明显,这跟自身免疫力、年龄、基础疾病等有关系,并不代表病毒的致病力和毒性有所改变。

18、“地狱犬”新冠变异毒株在日本“杀疯了”?

真相:没有。

中国疾控中心指出,俗称“地狱犬”的毒株是奥密克戎BA.5在传播中变异变迁产生的第六代亚分支BQ.1,这些进化分支对人的致病力明显减弱,致重症和死亡比例明显低于早期流行的毒株和变异株。

BQ.1变异株2022年6月在尼日利亚感染者中发现,9月开始BQ.1及其衍生的子代亚分支在欧美国家流行,占比逐月升高,10月中旬在日本和新加坡等亚洲国家逐渐开始流行。目前我国已在9个省份的本土病例中检出BQ.1及其亚分支49例,但尚未广泛流行,所致病例数较少,也未观察到感染BQ.1后临床严重程度较其它变异株增加。BQ.1虽然引起全球范围的关注,目前,未见任何国家报道BQ.1及其亚分支感染者的致病力增加,也无住院率和病死率增加的报道。

治疗篇

19、感染一次新冠病毒相当于打一次疫苗,早“阳”早好?

真相:不是。

感染新冠病毒后,在一定时间内会获得针对该毒株的免疫力,但并不代表不会再次感染。同为新冠病毒,不同的毒株导致感染多次的能力有强弱之分。与德尔塔及之前的变异株相比,奥密克戎更容易导致再感染。同时,反复感染仍有一定的重症风险,还会传染给家中老人、基础疾病患者等高危人群。

所以,要尽量让自己和身边人晚感染、少感染。即使曾经感染,也还是要做好防护,感染后再接种疫苗也有必要。

20、感染了新冠病毒,立刻要去医院?

真相:不一定。

张文宏团队通过“华山感染”公众号发布“华山新冠居家指南”指出,99.5%的人不需要去医院,“如果你是属于未合并严重基础疾病的无症状感染者或者轻型病例,并且家庭环境又具备自我隔离的条件,那么完全可以在家里进行自我隔离和健康观察,等到症状消失,根据有关规定检测核酸转阴便可以恢复日常工作和生活。”

但是,如果属于高风险人群,需更为慎重。其中,同时满足两个条件的人群为低风险人群:①年龄小于80岁;②无基础疾病,或者基础疾病稳定且全程接种疫苗。如果不属于低风险人群,又同时伴有高热等症状,那么应该前往医院接受医生进一步的评估。

21、居家隔离只要跟着网传“国家卫健委推荐新冠治疗中成药”吃药就可以吗?

真相:不建议。

网传表格中的中成药确实国家的诊疗方案中有所推荐。但当真正出现重症、危重症时,仅使用这些中成药显然是远远不够的,氧疗、呼吸支持、抗感染、全身支持治疗等更为重要。

所以,“华山新冠居家指南”指出,如果出现持续高热(大于39℃)或脉搏(心率)持续增快(超过100次/分)超过3天;或者氧饱和度下降至95%以下,则应及时前往医院就诊。如果在发热的同时,还伴有明显的呼吸困难或者是不能缓解的胸痛,乃至意识混乱,需要及时前往医院就诊。

22、网上有各种“囤药宝典”和“吃药顺序”,跟着吃就行?

真相:不建议。

广州中医药大学第三附属医院急诊科主治中医师曾远峰指出,目前,感染新冠病毒的患者会有多种症状中的一个或者几个,治疗没有一个绝对、完整的吃药顺序。网传图片中包含七八种药,既有西药、又有中成药,每种药有不同的功效,而且不同功效,需要根据各自功效来服用,而不是按顺序来服用。

23、出现症状可以用抗生素“消炎”吗?

真相:不可以。

上海市普陀区中心医院呼吸内科副主任医师朱林筠指出,抗生素不是“消炎药”。抗生素只对敏感的细菌、真菌等有效,对病毒感染无效。无论是引起普通感冒的鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒,还是流感病毒,抑或新型冠状病毒,抗生素都对它们束手无策。因此,大部分患者都无须使用抗生素。

不过,一旦出现持续发热、黄脓鼻涕、咳黄脓痰或咽部有脓苔等表现,或出现感染指标升高时,医生会判断病毒感染后是否出现了继发性细菌感染。确认是细菌感染后才可以使用抗生素。

24、多吃药好得更快?

真相:不能。

不能随意叠加用药。例如,发烧时退烧药与感冒药不能一起吃。北京中医药大学第三附属医院呼吸科主任崔红生表示,西药退烧药选用一种即可,且把握“中病即止”原则,尽量不要联合使用,否则对肝脏会有损伤。比如,对乙酰氨基酚或布洛芬一天内不要使用超过4次。使用布洛芬退烧时,应注意每次间隔6小时,一天用药不超过4次。使用对乙酰氨基酚退烧,若持续发热或疼痛,每4—6小时可重复使用1次,一天用药不超过4次。

此外,西药退烧药与中药感冒药尽量不要同服,部分中成药本身就有退烧的功效。还有,中药感冒药尽量只选一种“小量频服”。因为它们都含有清热解毒类的苦寒药,叠加使用易伤脾胃。

25、发烧了就要吃退烧药?

真相:不一定。

上海市第十人民医院药学部主管药师贾轶博指出,发热是人体的一种保护性反应,当体温升高时,人体免疫反应会随之增强。体温不超过38℃时,一般不必急于退烧。特别是在没有明确诊断前,如果盲目服用退烧药,可能掩盖病情,干扰对疾病的诊断。

一定要注意,退烧只是治标,只有

找到病因,在治疗病因的基础上使用退烧药,才能相对安全和有效。

26、世界卫生组织提醒新冠病毒感染不能吃布洛芬?

真相:没有。

这是一则过时的消息,已不适合作为如今用药的参考。在新冠疫情暴发的初期,人类对于这种病毒的了解有限,为了更好地提供诊疗指南,世界卫生组织在2020年3月指出,在研究还不明朗的时候,建议普通人先不要自行服用布洛芬。但是,即使在当时,世界卫生组织就澄清表示,该建议不是反对使用布洛芬。

经过两年多与新冠病毒的斗争,人们对新冠病毒和布洛芬有了更深的理解。尚无科学证据表明布洛芬不利于新冠病毒感染治疗,反而有一些研究证实阳性患者可以安全服用布洛芬等药物,还有一些研究指出布洛芬可能降低重症风险。

生活篇

27、吃橙子、喝可乐或酒等会导致核酸假阳性?

真相:不会。

新冠病毒的核酸检测是通过提取咽拭子中的核酸物质,然后加以纯化,最后运用荧光定量PCR技术检测病毒核酸基因。如果被测者本身没有感染新冠病毒,那么实验室不可能从提取的咽拭子中培养出新冠病毒的基因,也就不可能测出阳性结果。如果真的出现了“假阳性”,往往是实验室引起的PCR气溶胶污染,一般与被测者的饮食无关。

日常饮食不会导致核酸检测出现“假阳性”,但可能出现“假阴性”,因为液体会稀释口腔与咽喉部的病毒颗粒,导致咽拭子采集到的病毒载量少,使得实验室无法提纯出足够量的病毒,出现“假阴性”的检测结果。建议核酸前不喝水、不喝饮料、不饮酒,以免稀释病毒载量,影响检测结果。

28、“阳”过后,家里要进行“终末消毒”?

真相:没必要。

北京地坛医院院感管理处处长卢联合表示,医院里所谓的“终末消毒”是因为有大量病毒交叉感染,并且需要避免来医院的免疫缺陷患者感染。家庭做好日常清洁就可以,不需要终末消毒。

对普通家庭而言,仅特殊部位需要消毒,比如马桶、冰箱。冰箱、马桶、桌面、柜子等硬质表面等可用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭;衣物、床单被褥等棉质物品——晾晒、加温,病毒均可失去活性。总体而言,居家消毒应以清洁为主,消毒为辅。优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒方法。还要做好通风换气,建议每天通风2—3次,每次不少于30分钟。

29、健康码要下线了,疫苗接种记录找不到了?

真相:不会。

对上海市民而言,疫情防控只是“随中码”应用的一部分,但不是全部。上海市大数据中心表示,没有停用“随中码”的说法,因为“随中码”的本质是“市民服务随身码”。它的应用并不局限于疫情防控,而是涉及本市公共管理和服务领域的多种场景。目前,已经有一批生活应用功能上线运行,包括支持市民使用“随中码”乘坐地铁、公交、轮渡等出行,以及公立医院“凭码就医”等。

与此同时,市民的疫苗接种记录也不会被删除。“随申办”App提供各种个人信息查询服务,其中包括疫苗接种记录、核酸检测记录等。

30、《老人报》10年前就预告了新冠肺炎疫情?

真相:没有。

经查阅比对,网传新闻报道的“新型冠状病毒”并不是“2019-nCoV新型冠状病毒”,而是当时被世界卫生组织通报的、在沙特阿拉伯发现的一种新型冠状病毒。2013年5月23日,这种新病毒被命名为“中东呼吸综合征冠状病毒(MERS-CoV)”。10年前,《老人报》等多家媒体报道的其实是中东呼吸综合征冠状病毒,多家权威机构也通过官网等渠道介绍过中东呼吸综合征等相关知识,并发布防止中东呼吸综合征传入我国的公告。

■任卿