

世卫组织：关于新冠病毒的传言与事实

世界卫生组织曾警告,有关新冠病毒的错误信息会加大医卫人员的工作难度,并向公众传播恐惧、引起混乱。针对新近出现的一些传言,世卫组织近日在官网更新了辟谣性内容。整理如下:

传言 1: 目前已有专门预防和治疗新冠病毒感染的药物。

事实:到目前为止,尚无专门用于预防和治疗新冠病毒感染的药物。患者应接受适当护理,以缓解和应对有关症状;重症患者应得到最佳的支持性治疗。一些具体的治疗方法正在研究中,并将通过临床试验进行测试。世卫组织正与合作伙伴一起加速相关研发工作。

传言 2: 抗生素能预防和治疗新冠病毒感染。

事实: 抗生素对病毒无效,只对细菌有效。新冠病毒是一种病毒,因此不应将抗生素用作预防或治疗手段。然而,如果患者因新冠病毒而住院,可能会接受抗生素治疗,因为有可能同时感染细菌。

传言 3: 吃大蒜能预防感染新冠病毒。

事实: 大蒜是一种健康食品,可能有一些抗菌特性。但从目前疫情来看,没有证据表明食用大蒜可以保护人们免受新冠病毒感染。

传言 4: 定期用生理盐水清洗鼻子有助预防感染新冠病毒。

事实: 没有证据表明定期用生

理盐水冲洗鼻子可以防止感染新冠病毒。有限证据表明,定期用生理盐水清洗鼻子可以帮助人们更快地从普通感冒中恢复。然而,定期清洗鼻子并不能预防呼吸道感染。

传言 5: 肺炎疫苗能预防感染新冠病毒。

事实: 新冠病毒是一种新的、不同的病毒,需要有专门疫苗。在世卫组织支持下,研究人员正在努力开发新冠病毒疫苗。肺炎球菌疫苗等不能预防新冠病毒,但强烈建议接种这些疫苗以保护健康。

传言 6: 全身喷洒酒精能杀死新冠病毒。

事实: 不能。全身喷洒酒精不会杀死已经进入体内的病毒。喷洒此类物质可能对衣服或眼睛、口腔等部位的黏膜有害。酒精可用于各种物品表面消毒,但须遵循适当建议。

传言 7: 紫外线消毒灯能杀死新冠病毒。

事实: 紫外线灯不应用于手部或其他皮肤部位的消毒,因为紫外线辐射可能会损害皮肤。

传言 8: 干手器能杀死新冠病毒。

事实: 干手器不能有效杀死新冠病毒。

传言 9: 洗热水澡能预防感染新冠病毒。

事实: 洗热水澡不能预防感染新冠病毒。不管洗澡或淋浴温度如

何,人体正常体温仍会保持在36.5至37摄氏度之间。事实上,洗热水澡时,水温过热是有害的,可能会造成烫伤。

传言 10: 晒太阳或在高于25摄氏度的温度下能预防感染新冠病毒。

事实: 无论阳光多充足或天气多热,人们都可能感染新冠病毒。天气炎热的国家也报告了病例。

传言 11: 饮酒能预防感染新冠病毒。

事实: 饮酒并不能保护人体免受新冠病毒侵害,反而可能会带来危害。频繁或过量饮酒可能会加剧健康问题。

传言 12: 能屏住呼吸10秒或更长时间而不咳嗽或感到不适,意味着没有感染新冠病毒或其他肺部疾病。

事实: 感染新冠病毒最常见症状是干咳、乏力和发烧,有些人感染后可能会患肺炎等。实验室检测是确认是否感染新冠病毒的最好方法。这种呼吸测试不能用于判断是否感染新冠病毒,这样做甚至可能有危险。

传言 13: 感染新冠病毒后无法痊愈,会终身携带病毒。

事实: 大多数

患者都能痊愈,体内不再有此病毒。如果患病,一定要对症治疗。若有咳嗽、发烧和呼吸困难,应尽早就医。在获得对症支持治疗后,大多数患者都能康复。

传言 14: 5G 移动网络会传播新冠病毒。

事实: 病毒不能通过无线电波或移动网络传播。世卫组织多次强调,新冠病毒是呼吸道病毒,它主要通过已感染者咳嗽或打喷嚏时产生的呼吸道飞沫或唾液、鼻涕等传播。由于人们可能在用手触摸受污染物品后又用手摸眼睛嘴巴等处,勤用含酒精成分的洗手液,或是肥皂和清水洗手,有助防范新冠病毒。(据新华社)



提个醒

小验方

治脱肛内服外洗方

脱肛为临床较为常见的肛肠疾病之一,中医认为脱肛者皆因中气下陷所致,可用中药内服和外洗法治疗。

内服法。炙黄芪80克,红参(另炖)、升麻各10克,乌梅3枚。将黄芪、升麻、乌梅加水600毫升,煎至250毫升,取汁。再加水300毫升,煎至100毫升,两次药液混合参汤,早晚两次分服。脱肛严重者加升麻至15克。如兼有它症则酌加它药,但主方不变。每日1剂,不可间断。以上为成人量,儿童酌减。服药期间,避免负重,宜卧床休息。

外洗法。乌梅、五倍子各20克,金银花、黄柏各30克。加水3000毫升,煎至2500毫升,置于盆内,待温,坐浴洗肛部,早晚各1次。

(本方仅供参考)

宝宝鼻子不通气四个技巧助缓解

由于宝宝的免疫系统尚未发育完善,很容易患上感冒或受到环境因素刺激,出现鼻子不通气的情况。鼻子不通气,宝宝会感觉很难受,家长看着也着急。那么。怎样才能帮宝宝顺畅呼吸呢?不妨试试以下这些小技巧。

喝葱白水。取葱5根,取下葱白洗净,加入40毫升水,煮沸后改用小火煮3分钟,加入少量白糖,装入奶瓶,等到温度适合时让宝宝喝。

用盐水滴鼻。把1小勺盐放入240毫升温水中,装在清洁的眼药水瓶里,把宝宝抱端正,向两个鼻孔里各挤1滴,然后让宝宝躺一下,用洗鼻器把分泌物吸干净。

用湿巾擦鼻。准备1条小毛巾,用温水浸湿,然后在宝宝鼻子上轻轻地一按一擦,重复多次,鼻涕或鼻塞物被软化后就很容易被擦掉。临睡前可用温的湿毛巾擦完鼻子,再往枕头上滴1-2滴清凉油或薄荷水,宝宝的鼻子在睡觉时会舒服些。

用吸鼻器吸出鼻涕。感冒时病原体在鼻腔组织细胞中大量繁殖,通过分泌的鼻涕可以将病原体带出身体,是身体排毒的一种方式,因此要及时清理掉鼻涕。如果宝宝较小,不会擤鼻涕,可用吸鼻器帮助宝宝吸出鼻涕。但要注意,吸的时候不要太用力,擤出鼻涕后宝宝会感到鼻子通畅多了。

教你一招



老人养宠物应考虑身体情况

饲养宠物可以丰富老人的日常生活,促进其身心健康。需要提醒的是,老人要根据自己的身体和家庭情况,了解一些常识后,慎重考虑是否要养宠物。

由于老年人身体条件的限制,老人要尽量养一些性格温顺、比较听话、饲养简单的宠物,如娇小又乖巧的猫咪、不需要太多运动的小型犬或是活泼又聪明的玩赏鸟等动物。犬类可以选择八哥犬、博美、吉娃娃等;猫类可以选择波斯猫、英国短毛猫、柯尼斯等;鸟类可以选择金刚鹦鹉、八哥、鹩哥等。

老人在遛狗时一定要牵着狗,以免狗跑远了走失。对于腰腿不太好的老人来说,遛狗时要格外小心,不要让狗绳缠住自己的腿和脚导致摔倒。带狗出去散步,最好选择安静的场所,因为狗在喧闹的环境中容易烦躁和受惊,不太好控制。对于患有呼吸哮喘类慢性病的老人,可以选择养观赏鱼或无毛猫。

与宠物接触后,注意个人卫生清洁,防止病菌感染;使用宠物专用食品饲养,有利于延长宠物的寿命;尽量简单认知一些宠物疾病,定期为宠物做检查。

蹲久了起身为什么会眼前发黑

我每次上完厕所起身时都会感觉眼前发黑,严重时像是要晕倒一样,但过了几分钟又没事了,请问,我这是怎么了?是贫血引起的吗?

读者:梁女士

梁女士:

很多人在蹲久或坐久后突然起来,甚至早上起床太快的时候,都会感觉头晕,甚至是眼前发黑,像快要晕倒一样,这其实是临床上一种常见的生理现象,医学上称为“体位性低血压”。从这个名字可以看出,这是因为体位(也可以理解为姿势)突然发生改变引起血压过低导致的,由于血压降低,造成大脑暂时性供血不足,以致出现头晕、眼花、乏力及恶心等症状,一般休息一会儿就好了。

遇到这种情况,一定记住起身的时候,动作要慢一点,觉得头晕时,可以找个能扶能靠的地方缓一缓,这和你是否贫血没有太大关系,因为贫血的人血压不一定低,血压低的人也不一定贫血。

读者来信



三种表现警惕尿酸升高

随着人们生活水平的提高,不少“富贵病”相继出现,例如高尿酸导致的痛风。当身体出现这三大表现时,就要警惕尿酸是不是升高了。

排尿异常。尿酸过高的话,尿酸盐会形成结晶堆积于肾间质,导致慢性肾小管间质性肾炎,尿液的形态、颜色、频率就会发生改变,如血尿、多尿或少尿等。

关节肿大。当人体尿酸代谢异常,尿酸盐首先就会沉积在关节中,形成尿酸结晶,从而引起关节肿大。最明显的就是脚关节肿大,还可能伴有头痛、厌食等症状。

出现“二高”。

尿酸过高时,体内葡萄糖的利用率就会降低,胰岛素功能受到限制,这样就会使过多的尿酸盐损伤胰岛细胞,导致血糖上升。并且当尿酸过高时,还会引发血管丧失收舒功能,影响血压,使血压不稳定。

建议高尿酸患者平时注意控制饮食,少食高嘌呤食物,多运动,多喝水,不要熬夜,养成良好的生活习惯。喝水时水中可加入菊苣根,它可通过抑制尿酸合成中酶的作用,减少尿酸合成;另一方面,通过利尿作用,增加尿酸排泄量,减少痛风发作次数。

市场上出售的蜂蜜掺假主要用玉米淀粉加上果糖、葡萄糖,还有少量多糖,本文介绍几个辨别真假蜂蜜的小窍门:

蜜液会缓缓流下。倒置蜜瓶。优质蜂蜜由于含水量低质感黏稠,如果将密封好的蜜瓶倒置,会发现封在瓶口处的空气很难上浮起泡。

拉“蜜丝”。用小汤匙或牙签搅起一些蜂蜜

向外拉伸,真蜜通常可以拉出细而透亮的“蜜丝”,且丝断后会自动回缩呈现球状。假蜂蜜可能由于用了增稠剂,在挑起时,会呈滴状下落。

磨颗粒。购买乳白色或淡黄色的天然“结晶

蜜”,可以将结晶挑出部分放在指尖研磨,真蜜的结晶颗粒细腻,会完全融化。

黄酒。将少量蜂蜜放入碗中,加适量水煮沸,待冷却后滴入几滴黄酒摇匀,如果溶液变成蓝色或红色、紫色,说明蜂蜜中含有淀粉类物质。

羽绒服不宜直接晒

天气逐渐转暖,许多人打算把羽绒服洗净,晒干后收纳起来,要提醒大家的是,将羽绒服放在阳光下暴晒的做法并不可取。

首先,羽绒服多采用化学纤维和混纺纤维等作面料,化学纤维的耐热性差,长时间处于高温下会加速其老化。而且,面料所使用的染料在阳光下暴晒容易褪色,还有可能分解出有害的

化学物质。其次,为了防水和防风,羽绒服的面料通常都经过树脂处理。树脂涂层不耐高温,在强烈的阳光下暴晒可能被破坏,使羽绒服的面料变薄,里

面的填充物会隐约暴露出来,看起来像污渍,影响美观。

正确的方法是把衣服里子翻出来,在干燥通风处晾一段时间,晾好后用手在衣服上轻轻拍打几下;如果需要在阳光下晾晒,可在羽绒服上盖一层薄棉布;有条件的还可用烘干机低温烘干10分钟,再用力抖一抖,有助于羽绒恢复蓬松、轻柔的质感。