

从非典到新冠,病毒是不是更聪明了?

截至目前,全球累计确诊病例已超10万例,仅中国就有8万多人感染,相较2003年非典,感染人数是其16倍还多。除了疾病本身的因素,跟人们的免疫力是否有关,到底是病毒变得更“聪明”了,还是我们自身的免疫力下降了?

北京大学公共卫生学院宁毅教授指出:有关系,但关键还是病毒特性。

新冠和SARS不是一码事

“新冠肺炎爆发跟人体免疫力有关系,但关系不大,关键还是病毒特性。”宁毅指出,新冠病毒和SARS的病毒特性不同。不能因为新冠肺炎波及范围更广、程度更深,就认定是中国人的

免疫力下降。不管是SARS,还是新冠肺炎,它们都是新发的传染病。对这样的新发传染病,一般个体都没有免疫抵抗力。

根据中华预防医学会新型冠状病毒肺炎防控专家组发布的《新型冠状病毒肺炎流行病学特征的最新认识》,新冠肺炎病死率为2.38%,低于SARS的9.6%和MERS的34%。

此前,中科院武汉病毒所研究员石正丽、中国疾病预防控制中心主任高福等人在柳叶刀官网发文指出,新冠病毒从基因序列来看,不同于所有其他类似SARS或SARS相关冠状病毒。在生物学、流行病学和临床特征方面与SARS-CoV截然不同。

宁毅讲:“还不能讲新冠肺炎的病死率是2%~3%,因为很多病人尚未出院,尚未完成一个治疗周期,在武汉,实际的病死率应该会比较低,但是随着病人就医的有序和治疗管理的提高,病死率在明显下降。武汉外其他省份的病死率会低一些。”

此前,中央指导组医疗救治组专家、北京地坛医院感染二科主任医师蒋荣猛也指出,“相比SARS,新冠肺炎更隐蔽、进展更慢、早期症状不典型,攻击器官除了肺,还可使其他器官受累,如心脏、肾脏。”

你没有免疫力,周围人有也行!

当问到群体免疫会对新冠肺炎有遏制时,宁毅表示,“我们和作为感

染者或隐性感染者的传染源之间隔着很多人。如果这些人群免疫力强的话,有免疫力的在人群达到一定比例,那么疾病的传播速度自然降下来,传播几率也会降低,形成疾病的保护屏障,甚至阻断疾病传播。”宁毅教授指出,如果某个人没有免疫力,但如果周围的人有,他就被保护起来了——这就是群体免疫的情况。

群体免疫是在疾病流行过程中逐步形成的免疫力。当群体免疫力提高时,病毒的传播力也会相应下降。

同时,宁毅教授也指出,针对新冠肺炎,短期内出现群体免疫的可能性不大。

有可能变成“慢性流感式疾病”

“群体免疫随时间延长,会在疾病流行的过程中自然形成,有的是依靠人为影响形成,比如免疫接种,建立人群免疫来阻止疾病的传播。目前看,疫苗短期内,甚至数年内都不可能投入应用。形成自然状态下的群体免疫,病毒对人产生不致病的感染时,人逐步获得免疫力。”宁毅教授说,“但是,两个情况不大可能形成自然的群体免疫,首先,目前还处在抗击新冠肺炎的关键节点,大多数人还在隔离中,不太可能通过接触病毒来判断多低的病毒剂量才能使人获得自然的免疫力,更重要的是,目前冒险接触,有些人可能不是获得免疫力,

而是直接感染后致病。”

此前,中国工程院院士王辰曾在接受采访时表示,新冠肺炎有可能转成慢性疾病,像流感一样与人类共存。

宁毅教授指出,新冠肺炎变成“慢性流感式疾病”也是有可能的,我们对新冠肺炎这个新发传染病知道的还不多,但是如果是长期流行的话,它的传播性会加大,但是毒力,可以说是疾病的致死率会下降。当然这是一个基于经验的预期。

“新冠病毒也是热敏感的,天气热有利于控制新冠肺炎,但是它会不会像SARS一样在夏天天气升温高时就终结,还是未知数,我们要看新加坡等热带国家的防疫情况做进一步判断。”(据《健康时报》)

月销10万的洗手液杀不死新冠病毒

一场突如其来的疫情,让寻常的口罩变成了稀缺资源,各类消毒产品也几乎脱销,比如酒精、84消毒液,还有上班坐地铁、返工坐火车必备的神器——免洗洗手液。

疫情之下,催生了无尽的商机,各种免洗洗手液纷纷开始冠以“战胜疫情,消毒杀菌”的名目,大肆宣传,销售量自然也是一路上涨。在某电商网站上以“免洗洗手液”为关键词搜索,不出所料,大部分的产品月销量相比往常都翻了几倍,其中不少产品月销量甚至达到了10W+。

然而,仔细去看产品成分却发现,很多畅销的免洗洗手液,并非都对新冠病毒有效。我们就来看看哪些免洗洗手液是无效的,真正推荐的又是哪种,大家在着急下单付款之前,可得擦亮眼睛了。

主要成分是植物提取物

不推荐使用。“植物提取”这四个字,对很多人来说,几乎变相成为了天然健康、安全有效的代名词。在免洗

洗手液这个广阔市场中,以此为宣传点的也大有人在。椰子油提取物、金盏花提取物、马齿苋提取物……品种繁多不一而足。然而,一些以植物提取物为主要成分的免洗洗手液产品竟然也宣称可以防新冠病毒。

然而,到目前为止,官方推荐的消杀成分,未见任何一种植物提取物的身影。

主要成分是氯己定

对新冠病毒无效。氯己定又叫洗必泰,属于一种低效消毒剂,因为杀菌效果好,在消杀界也占有一席之地。但在此次疫情中,氯己定是被官方盖章的无效成分。无论是国际权威的医学二级数据库UpToDate,还是中国卫健委,都明确表示了氯己定不能有效灭活新冠病毒。

酒精含量低于60%的免洗洗手液

不能有效杀死新冠病毒,不推荐。还有一些产品,商品

名中说是含酒精,但其实酒精含量并不高。比如酒精浓度只有28%~34%,连常规洗手液的一半都不到。这样的免洗洗手液,寻常使用都不足以起到很好的消毒作用,要消灭冠状病毒也是远远不够的。

选酒精浓度60%~80%的免洗洗手液

从成分上来讲,免洗洗手液可以大概分成酒精(乙醇)和非酒精两种。本次肆虐的新型冠状病毒,结构上有一层包膜,恰好可以被酒精破坏,因此在免洗洗手液的成分上,更推荐含酒精的。

不过,如我们前面所说,只含酒精还不够,还要看浓度。《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第六版)》中提到:75%乙醇可以有效灭活病毒。

但这并不意味着必须要75%浓度的酒精才行。根据世界卫生组织(WHO)的建议,选择60%~80%的酒精浓度都可以。浓度太高(90%甚

至95%)反而还会效果不佳。大家在购买时可以重点看一下包装,基本上都会标注酒精含量。

另外,在使用免洗洗手液时,还需要注意按照产品说明书合理用量,一般恰好是1元硬币大小(直径约24毫米);双手揉搓直到手部干燥,大约30秒;注意指缝、指尖等部位都要充分覆盖到。

不可否认的是,免洗洗手液确实方便了我们的生活,但还是要强调:免洗洗手液不能代替常规的肥皂/洗手液+流水清洁。免洗洗手液虽然能消毒,但不能去污,当手上有有机污物或特别脏时,酒精的效果还不如水洗的效果强。而流水+肥皂/洗手液的方法虽然不能直接杀菌消毒,但只要按正确流程洗手,大多数细菌和病毒也会随皂液脱离皮肤表面,随流水冲走。

因此,免洗洗手液应急一下还可以,不过用过之后,有条件洗手的时候依然要洗掉。

在有流水的情况下,还是乖乖用水洗手吧。

(据《健康时报》)



给双眼放个假

玩手机、打游戏、追剧……宅在家,很多人从早到晚离不开电子产品,眼睛开始“闹意见”。眼睛出现干涩、疲劳等不适,如何缓解眼睛疲劳?

做做“明目操” 如果出现眼干、疲劳、眼红等症状,但没有分泌物增多、视力下降等情况,一般是用眼过度引起的视疲劳。缓解视疲劳的关键是少用眼、不熬夜。还可以做“明目操”来缓解。将手掌搓热,将掌心凹起来罩在微闭的双眼上,两三分钟后放下,睁开眼远眺,反复几次。

用菊花茶蒸汽熏眼 在用眼期间,还可拿个杯子放些菊花、决明子、枸杞等明目的药材,用四五十摄氏度的热水冲泡,用升起来的蒸汽熏眼睛。另外可中途做做穴位按摩。睛明穴位于眼部内侧,内眼角上方凹陷处。按摩该穴可以滋肾明目,是治疗眼部疾病常用的穴位。睛明穴靠近眼球,因此按压时力度不宜过大,还要防止感染。(据《大河健康报》)

血压计袖带大小影响测量值

现在家庭购买血压计的越来越多,选择血压计时,应看一下袖带宽度是否能覆盖上臂长度的2/3,同时袖带长度要达到上臂周径的2/3,大小合适的袖带气囊应至少能包裹80%的上臂。因而,医院把长24cm、宽12cm规格袖带定为“标准”。如果体型偏胖,或上臂粗、肱二头肌发达者,应使用加长加宽的袖带测量。袖带宽度过窄,量取的压力值会偏高,过宽则偏低。使用过小、过短的袖带,会对肱动脉造成压迫,可能造成血压读数偏高2~10毫米汞柱。(据《快乐老人报》)