



科普 进行时

距离“新十条”落地已有一段时间了,各地都发生着不少变化。密接、行程卡、高风险地区等词语正在成为过去式;居家自愈、发热门诊、送药互助等成为新的关键词。这段时间里,越来越多的人切身感受着奥密克戎,但大家在个人防疫方面要警惕以下八个误区。

# 个人防疫,警惕8个误区

## 误区一: 感染新冠后喝水太多

近日,一名中年女性出现意识模糊紧急入院治疗。经医生分析,系因感染新冠病毒后过量饮水导致中毒引起。

**真相**

◎水中毒又称为稀释性低钠血症,指当机体所摄入水总量大大超过了排出水量,以致水分在体内滞留,引起血浆渗透压下降和循环血量增多。

◎对于健康人群来说,24小时内喝水量达到3、4升以上,可能造成水中毒。

◎喝水要适可而止,而不是无限制地饮水,一天喝两升左右温开水较为安全。而对于慢性肾脏患者、心血管疾病患者,需要合理控制饮水量。

## 误区二: 大量饮用电解质水

近日,电解质水“火”了,有部分公众囤积电解质水,有人没有症状也大量饮用电解质水,拿它“当

水喝”。

**真相**

◎对于普通人来说,从食物中获得的电解质以及日常饮水等就完全能满足每日身体需求,不需要额外补充,也没必要特别购买电解质水来喝。

◎如果是因为生病发烧、咽喉疼痛等症状影响了食欲,导致进食量少,或者存在出汗多、腹泻、呕吐等情况,是可以适当喝电解质水来维持身体电解质平衡的。

◎对于有肾脏疾病、尿毒症、心脏病等疾病的人群,最好先咨询医生,不要随意饮用。

## 误区三: 在室内大量喷洒酒精

近日,很多家庭选择用酒精进行居家消毒,还有不少市民在家中大量喷洒酒精。

**真相**

◎医用酒精可直接用于擦拭门把手、桌面、电梯按钮等,但不应大量喷洒于空气中或身体上。要避免在相对密闭的较小空间内大量使用医用酒精。

◎消毒时要避免明火,切勿靠近厨房灶台等热源。

◎家中不宜大量囤积酒精,以够用为宜。

## 误区四: 使用消毒剂直接对人体消毒

居家康复期间,不少公众使用消毒剂进行家用消毒,甚至有人直接对人体使用消毒剂。

**真相**

◎不能使用消毒剂直接进行人体消毒,人吸入消毒剂后会刺激气道导致咳嗽,甚至破坏上皮细胞。

◎使用消毒剂浓度不宜过高或过低。消毒剂有一定的刺激性和腐蚀性,浓度过高会损坏物体,还对人体健康产生危害。而浓度过低则达不到消毒效果。

◎消毒剂在配制和使用时要做好个人防护,如戴面罩、戴手套等。

◎不同类型消毒剂不可混用。

## 误区五: 刚一发烧就吃退烧药

有人发现自己体温超过了37.3℃,就开始吃退烧药,甚至缩

短用药间隔,每天吃上五六次。

**真相**

◎出现感染的相关症状后,如果症状较轻时,不妨先做好健康监测,多休息、多喝水,只有出现需要用药的症状时,再使用药物。

◎体温升高到一定程度,一般到38.5℃以上时,才适当应用退烧药。

◎退烧药不能盲目使用,还要辩证论治。千万不要因为着急就“使劲”用药,导致用药量过大而带来安全性风险问题。

## 误区六: 没有症状提前吃药

预防感染除了保持戴口罩、勤洗手、勤通风等防护措施外,有人通过吃药来预防新冠。

**真相**

◎现在并不存在明确能够减少新冠感染几率的药物。不管是中成药,还是其他一些感冒药等,都不能通过提前用药来预防感染。

◎在本身并没有出现感染的情况下,乱用治疗药物来预防感染,会造成“药物过量”问题,值得警惕。

## 误区七: 大量服用维生素C

日常生活中,很多人习惯使用维生素C泡腾片来补充维生素C。当前防疫期间,更有人大量服用维生素C,认为可以预防新冠。

**真相**

◎维生素C不可过量服用,18岁以上健康人群每天推荐摄入量100毫克维生素C。

◎长期过量补充维生素C,可能会带来尿路结石、尿酸升高、痛风等方面的风险。

◎正常情况下,通过平衡膳食就能获得充足的各类营养素。新鲜蔬菜与水果中含有丰富的维生素C,如200克新鲜草莓或200克新鲜西兰花中就能达到上述剂量。

## 误区八: 戴多层口罩防护

近日,网传“同时戴两个普通口罩,能发挥双倍防护效果”。

**真相**

◎佩戴两层口罩不仅不能增加安全性,而且可能会因为口罩之间互相摩擦造成佩戴移位,反而影响口罩的气密性。

◎在日常防护中,根据自己的脸型选择大小合适的口罩,注意口罩与面部的贴合度即可。(仁民)

生活提示

## 注意! 只有这五种编码的口罩能防疫

你戴的口罩真的具有防疫功能吗?市面上的印花染色口罩能放心戴吗?挑选口罩应该注意什么?判断一个口罩是否具有防疫功能最关键的一点是,看编码!

真正能达到防疫要求的只有以下这五种编码:

医用防护口罩(GB19083-2010),医用外科口罩(YY0469-2011),一次性使用医用口罩

(YY/T 0969-2013),日常防护型口罩(GB/T 32610-2016),儿童口罩(GB/T 38880-2020)。

没有标注以上编码的口罩,说明都没有达到防疫标准。

此外,国家对民用口罩的染色印花相关质量也作了明确规定:要求口罩内外层色牢度不得低于三级,以防止染料脱落对人体面部皮肤造成的不适。(央视)

## 饭后散步要掌握好速度

饭后散步能够让腹部肌肉收缩,促进肠胃蠕动,但最好先休息半小时再出门。这是因为,胃部处于相对充盈的状态时,需要分泌更多消化酶与食物充分混合,进行初步消化,此时必须保证胃肠道有充足的血液供应。饭后适当休息一会,能保证胃肠道得到更多血液供应,使胃内食物充分消化。

饭后散步要掌握好速度,不能走得太急,以一分钟90步,即

一秒走1~2步为佳,时间以10~30分钟为宜。人体血液会根据身体需要进行分配,如果走路过快,大量血液被分配到运动系统,会影响消化,造成胃肠道不适,甚至引发胃部疾病。尤其是老年人,心肺功能减退、血管硬化、血压反射调节功能出现障碍,饭后常有血压下降的情况,走得太急会影响消化道对营养物质的吸收。(鄂宝)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

## 三台县 积极开展反邪教宣传活动

本报讯 为进一步增强干部群众防范和抵御邪教的能力,绵阳市三台县委政法委联合县级各部门以宪法宣传周为契机,在乡镇广泛开展反邪教宣传教育活动。

活动中,志愿者通过发放反邪教宣传册、设立咨询台、悬挂宣传横幅等形式,大力宣传法律知识和反邪教知识,引导广大群众在增强宪法意识的同时,增强对邪教的本质、危害及非法性、反动性的认识,对邪教歪理邪说做到不听、不看、不传,自觉抵御邪教侵害,营造“尊重宪法、宪法至上、

(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

## 关于乳腺癌, 你关心的问题都在这里 (三)

的成分是经过检验,除了极少的过敏外,并不会对健康产生不良影响。即便是部分劣质化妆品,添加的激素一般都是糖皮质激素,并不是雌激素,其对人体的危害主要是以局部刺激为主,并不会诱发乳腺癌。

### ◎乳腺癌该如何预防呢?

预防乳腺癌,应当做好三级预防措施。

**一级预防(病因预防)**

- 1.早睡早起,不熬夜;
- 2.结合自身身体条件,保持运动习惯,建议每周平均进行4小时的体育锻炼;
- 3.保持良好心情和乐观心态,少生气,及时纾解精神压力;
- 4.控制体重,控制高脂、高盐、高糖、高能食品的摄取,戒烟控酒;
- 5.避免药物滥用,避免长期使用避孕药;
- 6.早生育,多哺乳,忌多次人工

流产;

- 7.尽量不要接触放射源;
- 8.关注部分乳腺良性疾病(如硬化性腺病、乳头状瘤、不典型增生等)并定期随访,积极治疗;
- 9.有乳腺癌易感基因突变或其他高危因素风险的患者,提高筛查标准,可遵医嘱用药物预防。必要时可选择预防性乳房切除。

**二级预防(三早预防)**

定期自查:关注内衣上有没有污渍,乳房形态有无变化,乳房及腋下有无包块。

定期普查:根据自身年龄、身体情况,遵医嘱做乳腺彩超、乳腺钼靶、乳腺磁共振等检查。

早发现、早诊断、早治疗,可以提高乳腺癌整体治疗效果,部分患者可以免除乳腺切除、腋窝清扫,甚至不需要化疗、放疗。

三级预防(对症治疗)

对已经确诊为乳腺癌的患者,根据现代治疗理念,进行以分子分型为依据的精准个体化、综合性治疗(包括手术治疗、化学治疗、放射治疗、内分泌治疗、靶向治疗、免疫治疗、中医药治疗等),可以提高患者的生存质量、减轻痛苦、延长寿命。(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



## 泌尿科常用导管之引流管 (三)

刘芸峰

种:主动引流和被动引流。主动引流是指依赖外界的吸引力把液体吸出体外,如双套管负压引流等。被动引流是指依靠伤口内的压力或大气压的虹吸作用将液体引出体外,包括胶管引流、橡皮片引流和烟卷引流等,多数泌尿外科的伤口均使用被动引流。

胶管引流,是泌尿外科临床工作中最常用的引流材料,具有质地柔软、富有弹性、牵拉不易断等优点,用于将各种渗液、脓液引出体外。采用低位引流或合并冲洗时效果较好。几乎所有的后腹腔镜手术和

盆腔手术都需要放置胶管引流。橡皮引流,用于阴囊等浅表切口手术,主要用于引流渗液、渗液,多在术后24小时,在无引物流出24小时后拔除。烟卷引流,泌尿外科较少使用,是利用毛细管现象和虹吸作用把渗出液外引,当渗出液比较稀薄时效果较好。双套管负压吸引,是利用外界的负压球或负压瓶将伤口内渗液吸出体外,由于负压作用,官腔不易堵塞,引流效果好,即使粘稠的液体也能吸出。常用于术后渗液较多、残留空腔难以通过自身组织填充,需借助负压来引流和闭合空

腔的创面,如前列腺癌根治术后的耻骨后引流、腹腔镜淋巴结清扫后的创面引流等,多在无引物流出的24小时内拔除。

放置引流物需注意,引流管应放置在病变部位下边附近,但不可太靠近吻合口,以免影响伤口愈合。引流物最好不要从手术切口引出,以免感染伤口。另外,渗出液的性质和量的多少对引流效果有一定影响,所以引流管的数目可根据情况而定,不必计较引流管数目多少,只要达到彻底引流即可。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

泌尿知识角

MI NIAO ZHI SHI JIAO

栏目协办:四川省医学会泌尿外科专委会

四川泌尿外科医院

外科引流的目的是针对腔内、关节内、器官或组织的液体引流原处和排出体外,以防止在腔内或手术区域内蓄积,继发压迫症状、感染或组织损害。引流后,可减轻压力、缓解疼痛、减轻炎症等,同时通过观察引流液,还可及早发现病情变化。

常用的引流物有橡皮片、乳胶管、硅胶管等。引流的方法分为两