

专家告诉你——

免疫系统是怎样对抗新冠的

奥密克戎 BF.7 变异株在我国多地作乱,由于其传播方式更隐匿,传播方式更快,感染能力强,使得人们防不胜防。很多人都在网上谈论要增强自身免疫力来抵抗奥密克戎病毒,还有些人准备囤些药物来应对不时之需。那么,人体免疫系统是怎样对抗新冠病毒的呢?我们来听听专家的说法。

2020 年上海首批援鄂医疗队医师组组长、上海交通大学医学院附属第一人民医院呼吸与危重症医学科学科带头人周新教授说,呼吸道感染性疾病主要是由病毒或细菌引起的,病毒通过呼吸道进入到肺内,就造成了呼吸道感染,流感、普通感冒、新冠病毒等都是同样的。

人体有两个抵御病毒侵犯的屏障,第一个是物理屏障,就是我们的上呼吸道,包括鼻咽部、口腔,叫上气道,上气道有黏膜。当细菌、病毒等病原体在进入呼吸道后黏膜上的黏液纤毛系统会将病原体排出。对于健康人来说,气道粘膜表面都覆盖了一层纤毛,纤毛由下

往上不停的摆动,就像是传送带一样,将病毒和细菌排出体外。有些药物就是作用于黏液纤毛系统的,比如说桉柠蒎肠溶胶囊、氨溴索,其中桉柠蒎肠溶胶囊是植物提取物,其效果更好。当呼吸道的黏膜受到损害,呼吸道的清除功能发生障碍,细菌、病毒就容易往下走,进入支气管和肺部。

第二个屏障是免疫系统,吞噬细胞和淋巴细胞将病毒或细菌吞噬了,即人体的免疫功能。

如果细菌、病毒过了人体的两个屏障,上气道黏膜没有把病毒杀死,免疫系统也没有把病毒吞噬掉,就造成肺部感染。所以,保护好人体的气道屏障功能和免疫功能是非常重要的。

很多老年人有慢性气道疾病或其他慢性基础疾病,以上两个屏障功能受损,再加上细菌或病毒的侵犯就容易中招。所以,老年人一定要接种有关预防呼吸道感染性疾病的疫苗,如流感疫苗、肺炎球菌疫苗以及新冠疫苗,使机体产生相应的抗体,可以对常见的流

感、肺炎和新冠病毒感染有抵抗作用。

周新教授建议,有慢性基础疾病的老年人可以备 1—2 个月的常用药。比如,糖尿病、高血压患者的常用药要备足;有慢性气道疾病的病人平时用的吸入药、化痰的药要备好,像桉柠蒎等祛痰药物,可以增加排痰,增加黏液纤毛系统的传输功能,对清除病原微生物都是有好处的。身体健康的年轻人没有必要囤药,少许准备一些常用药即可。

至于制氧机、呼吸机,周新认为,如家中没有病人需要使用完全没有必要备,自己盲目准备制氧机、呼吸机是资源的浪费。但如果家有低氧血症的患者,需要咨询呼吸科医生后,可以在家使用制氧机。

感冒发烧药也没有必要囤。周新说,现在正处于新冠流行的时期,发烧的病人建议还是到医院发热门诊去就诊,先排除新冠,经医生诊断后使用感冒药,这样更为安全。

据新华网

周围的人全阳了,至今“未阳”的人是怎么做的

近期你是否有这种感受:身边的朋友陆陆续续都阳了。但也有不少人表示,从疫情开始到现在,自己还从未被感染过,那么他们是怎么做到的呢?三位市民分享了自己的一些防疫心得。

坚持佩戴 N95 口罩

今年 25 岁的刘女士告诉记者,自从单位要求按比例轮值到岗后,她就减少了出门次数,并且将之前的普通医用防护口罩一律换成了 N95 口罩。“我承认到现在都没感染肯定是有偶然性的,但我觉得出门坚持佩戴好口罩还是有很大帮助的。因为我在外面经常能看到很多人口罩戴得半个鼻子都露在外面,或者鼻夹都没夹好,那这样感染的几率肯定就会增

加。”据刘女士表示,虽然现在疫情比较严重,但必要时她也会出门,但口罩是一直是规范佩戴的。

在玄关设置“半隔离区”

28 岁的侯先生回忆起自己疫情三年来的防护措施,他觉得很重要的一点就是他在家里的玄关处设置了一个不到一平方米的“半隔离区”。“这个名字是我自己瞎起的,简单说,就是到家之后,外面穿的衣服、鞋子和自己本人都要在这个‘半隔离区’消下毒再进屋。”侯先生说,他每次回家,都会在自家的“半隔离区”把衣服鞋子脱下来消毒后放好,手部也要进行消毒才会正式进入客厅。”虽然听起来很麻烦,但侯先生表示,三年

来他一直坚持,现在已经习惯了。

出门要“赶少”

24 岁的王女士 2020 年去了英国留学,2021 年刚刚回国。她告诉记者:“不过很幸运的是,到现在一直都没感染。”谈起自己的防疫心得,王女士表示:“其实我还是挺爱玩的,但是我又怕感染,所以我出去都是去人少的地方,或者等人少的时候再出去。”“比如商场人多,你可以去逛公园啊,又可以亲近大自然,感染风险又小,一举两得。超市可以试试刚开门或快关门的时候去,真的人很少。”王女士告诉记者,“但是电影院这些我可能最近不会考虑了。”

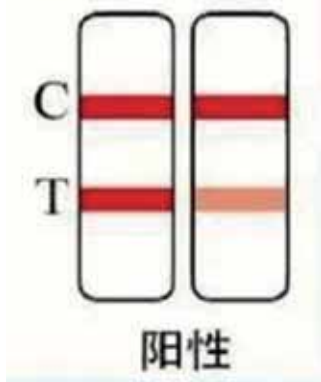
据人民网

为什么同样都是“阳” 有些人的抗原 T 区格外红？

“大家都说我 T 区的红色太深了,这会 and 病情的严重程度有关吗?挺害怕的。”近期,“晒阳”的行为逐渐在社交媒体上流行,越来越多的新冠病毒感染者选择在微信群和朋友圈晒出自己的抗原阳性检测结果。不过也有不少网友发现,同样都是“阳”,有些人的抗原检测试剂 T 区就呈深红色,而有的人就是一道浅浅的红色。

根据某品牌抗原检测试剂盒(胶体金法)的说明书,记者仔细阅读后发现,在“检验结果解释”一栏中,的确有提到,检测区(T)的条带颜色可深可浅,但只要是两条红色条带出现,一条位于质控区(C)内,一条位于检测区(T)内,那么检测区(T)的条带颜色无论是深还是浅,均为阳性结果。

那么到底是什么原因会造成同样都是抗原阳性的检测者会出现检测区(T)条带颜色深浅不一的情况呢?记者以消费者的身份致电了一家新冠抗原检测试剂厂商——南京诺唯赞生物科技股份有限公司,该公司工程师向记者回



电表示,条带的颜色深浅确实可以反映体内的病毒载量,即检测区(T)的红色程度越深,体内的病毒载量就越高。不仅如此,该工程师还向记者补充:“即使是同一位使用者,在发病早期,检测区(T)的条带颜色也往往会深一些,后期则会变淡。”

而对于市民担心自己检测区(T)的红色深是病情很严重的表现,中日友好医院保健二部主任陈欣则表示,不需要有这样的担心:“抗原检测颜色的深浅只和病毒有关,无法反映病情。”

据人民网

阳性期间身上痒 千万别不当回事

12 月 17 日,北京大学第一医院密云医院急诊科医生高巍在微

博发布视频表示,一旦在感染新冠病毒期间,出现身上痒等情况,很有可能是过敏,需要引起重视,必要情况需紧急就医。

“最近我身边很多朋友出现了过敏的情况,有一个朋友说,刚刚确诊的时候,身上特别痒,以为是因为冬天空气干燥以及洗澡频繁造成的,但其实是因为过敏。”高巍说,因为我们吃的药物里边本身为了缓解流鼻涕,加了抗过敏药的成分,因此有过敏造成的流鼻涕不是很明显,但依然会有身上痒的情况出现。

高巍表示,最近他总接到类似的反馈,说自己身上突然出现大片疹子,原因尚不明确,有可能是大家服用退烧、中成药等多种药物,药物之间出现反应,因此会出现过敏症状。

“这是很多人都可能出现的问题,但是被忽略了。”高巍提示,一旦出现身上发痒、起疹子、伴随轻度憋气、心慌,一定要注意是否出现了全身的过敏症状,如果是的话,此刻需服用过敏药物或及时就医,防止因急性过敏出现喉咙水肿引发窒息等情况出现,需要引起广泛重视。

据新华网

疫情期间膳食指导
专家给您十条建议

一般人群

01

营养与免疫密切相关,合理营养、均衡膳食对提升免疫力、维持健康至关重要。

02

日常膳食应食物多样,每天要至少要摄入12种食物,每周至少25种食物,做到粗细搭配、荤素调配、深浅搭配、干稀搭配。

03

每餐吃主食,适当增加全谷物和薯类的比例,包括玉米、小米、燕麦、荞麦、红薯、杂豆类等。

04

适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、奶、豆制品等含优质蛋白质食物,摄入适量的动物肝脏。

05

多吃新鲜蔬菜和水果,每天至少300克的蔬菜,200~350克水果,多选应季、新鲜、深色蔬果。

06

规律进餐,定时定量,饮食有节,不暴饮暴食,不过度节食,养成良好饮食习惯。

07

清淡饮食,控制烹饪中油盐糖的使用,多采用蒸、煮、炖等方式,少油煎炸。

08

主动足量饮水,推荐白水或茶水,成年人每天1500~1700毫升,必要时增加饮水量;不推荐喝含糖饮料,不推荐饮酒。

09

可适当选择水果、生食蔬菜、奶制品、适量坚果作为零食,少选高盐高油高糖食物。

10

积极运动,每天坚持30分钟的中等强度身体活动,避免久坐,保证充足睡眠。

据新华网