防“疫”别只顾外防护 提高免疫力更重要

抗击新冠肺炎,多数人会重视“外防护”——戴口罩、酒精、消毒液、护目镜等,却忽略了最重要的“内防护”——提高自身免疫力,降低被病毒侵袭的风险。

如何提高自身免疫力?广州医科大学附属第三医院临床营养科主管曾青山给支招。

饮食原则:营养充足、均衡

想要通过饮食来提高身体抵抗力和免疫力,最重要的就是营养的摄入要充足、均衡。有的人每天吃一大堆保健品来维持身体的免疫力,殊不知提升免疫力最好的来源是天然健康的食物。

曾青山建议,日常饮食要多样化,每天三四餐,做到摄取谷薯类250–400克、牛奶1–2杯、蛋鱼肉豆类大约120–200克,蔬菜300–500克、水果200–350克。尽量吃多种类的食物,不要总是吃某些特定的食物,这样容易造成营养偏废。

时下正是复工期,对于上班族来说,蔬菜及水果明显摄取不足,所以,每餐一定要吃蔬菜水果。

这些食物有助于提高免疫力

1、吃多糖类食物,如香菇、木耳

人体的免疫力大多取决于遗传基因,但是饮食、睡眠、运动、情绪等因素也很重要,其中饮食更是具有相对决定性的影响力。

目前公认的能提升免疫力的食物为多糖类,研究发现大量食用真菌、植物多糖等多糖类食品有助提升机体免疫力,香菇中已证实含有一种干扰素诱导剂,能干扰病毒蛋白质的合成,提高抗病毒免疫力。

曾青山建议,多吃菌类,如香菇、木耳、灵芝,以及银耳、竹荪等。此外,还有植物多糖类如魔芋、莼菜、萝卜等,但并不是短时间内大量吃,而要长期有规律地摄入。

2、常喝牛奶

蛋白质不仅是构成人体细胞的基本元素,同样也是构成白血球和抗体的主要成分。身体如果严重缺乏蛋白质,会使淋巴球的数量减少,造成免疫机能下降,所以一定要多摄取优质高蛋白质的食物。例如新鲜的瘦肉、鸡鸭鱼、蛋类、牛奶以及奶制品,建议一天喝两杯牛奶,维持适当的蛋白质摄取,还要多喝酸奶,适当饮用含有优质乳酸菌的饮料,促进体内的微循环。

3、常吃大蒜

不要忽视每天吃两个蒜瓣。大蒜不仅抗氧化,还能提升免疫力和抗病毒,对于巨细胞病毒有抑制作用,可促进T淋巴细胞转化,增加白血球及巨噬细胞的活性。

4、全面补充微量元素,要注意补充的维生素主要有维生素C、维生素E和B族维生素

维生素C能增加白血球吞噬细菌的能力,提升血液中干扰素的含量,是有效的抗氧化物和增强免疫力的维生素。维生素E为自由基的克星,也可促进抗体产生,增强免疫细胞的作用。B族维生素与抗体、白血球的产生有关,缺乏维生素B群会影响到淋巴球的数量及抗体的产生。

休息原则:充足的睡眠 适量运动 乐观情绪

在科学营养的饮食之外,曾青山提醒,保持充足的睡眠、适量运动、保持乐观情绪对于提高免疫力均有益处。

1、睡眠充足抵抗力好

科学研究表明,睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子,此因子促使白血球增多,巨噬细胞活跃,肝脏解毒功能增强,从而将侵入的细菌和病毒消灭。人进入睡眠状态后,各种有益于增强免疫功能的作用过程便随即开始。

所以,每日的睡眠最好保持至少8小时,因为长期睡眠不足会给机体造成损害,包括思考能力减退、警觉力和判断力下降、免疫功能低下。

2、坚持进行有氧运动

在饮食、睡眠之外,运动也是构筑良好抵抗力的重要组成部分。研究显示,如果人每天运动30到45分钟,每周5天,持续12周后,免疫细胞数目会增加,抵抗力也相对增加。而运动的类别则以中轻度有氧运动为佳,而且要经常进行,这样不仅能提高免疫力,还能缓和情绪,缓解压力。

建议中年人周末出门郊游,老年人则可选择在早晨或饭后进行散步和打太极拳。而对于精力充沛的年轻人,可以选择游泳或骑脚踏车。

3、要保持乐观的情绪

免疫力与人的情绪其实关系密切,已经有研究发现,敌视、悲痛、失落、忧愁等消极情绪都能导致人体免疫力下降,而开朗活泼的性格、愉快的情绪则会提高人体免疫力。因此,人只有在内心平衡愉悦的状态下,免疫力才是最强的。

羊城晚报

为什么洗手能防呼吸道传染病?怎样保证洗手效果?

为什么洗手能够有效预防呼吸道传染病?

洗手是预防传染病最简便有效的措施之一,日常工作、生活中,人的手不断接触到被病毒、细菌污染的物品,如果不能及时正确洗手,手上的病原体可以通过手和口、眼、鼻的黏膜接触进入人体。通过洗手可以简单有效地切断这一途径,保持手的清洁卫生可以有效降低感染新型冠状病毒的风险。

怎样保证洗手效果?

洗手是减少手部细菌、病毒最直接有效的办法之一,正确洗手是关键。正确洗手是指使用流动水,肥皂或洗手液洗手,每次洗手应揉搓20秒以上,应确保手心、手指、手背、指缝、指甲缝、手腕等处均被清洗干净。不方便洗手时,可以使用含酒精的免洗洗手液进行手部清洁。

洗手的步骤有哪些?

1、用流动水将双手淋湿。

2、取适量肥皂或洗手液均匀涂抹双手。

3、认真搓洗双手至少20秒。

第一步,洗手掌。手心相对,手指并拢相互搓揉。

第二步,洗手背。手心对手背,手指交叉,沿指缝相互搓揉。

第三步,洗指缝。手心相对,手指交叉,相互搓揉。

第四步,洗指背。一手弯曲呈空拳,把手指关节放在另一手的手心,旋转搓揉。双手交换进行。

第五步,洗拇指。一手握住另一只手的大拇指,旋转搓揉。双手交换进行。

第六步,洗指尖。一手五指指尖并拢,放在另一只手的手心,旋转搓揉。双手交换进行。

第七步,洗手腕。一手握住另一只手的腕部,旋转搓揉。双手交换进行。

4、用流动水冲洗干净双手。

5、捧起一些水,冲淋水龙头后,再关闭水龙头(如果是感应式水龙头不用做此步骤)。

6、用清洁毛巾或纸巾擦干双手,也可用吹干机吹干。

什么时候需要洗手?

新型冠状病毒流行期间,为了避免经手传播,应注意洗手,洗手频率根据具体情况而定。以下情况应及时洗手:外出归来,戴口罩前及摘口罩后,接触过泪眼、鼻涕、痰液和唾液后,咳嗽打喷嚏用手遮挡后,护理患者后,准备食物前,用餐前,上厕所后,接触公共设施或物品后(如扶手、门柄、电梯按钮、钱币、快递等物品),抱孩子、喂孩子食物前,处理婴儿粪便后,接触动物或处理动物粪便后。

外出不方便洗手时,该怎么办?

可选用有效的含醇速干手消毒剂进行手部清洁,特殊条件下,也可使用含氯或过氧化氢手消毒剂。使用时用量要足够,要让手心、手背、指缝、手腕等处充分湿润,两手相互摩擦足够长的时间,要等消毒液差不多蒸发之后再停止。但是,对公众而言,不建议以免洗的手部消毒液作为常规的手部清洁手段,只是在户外等没有条件用水和肥皂洗手的时候使用。

人民健康网

如何节约使用口罩?给您支几招

佩戴口罩是抵御新型冠状病毒的基本手段。是不是每个人都需要时时刻刻佩戴口罩,出门是不是必选N95呢?其实不然,在不同的场合,我们可以选择戴口罩或不戴口罩;在不同的公共场合,我们可以选择佩戴不同的口罩。

如何使用好我们手中数量有限的口罩,怎样既能延长它们的使用寿命,又能安全有效地守护我们的健康,中央广播电视总台主持人王宁给您支几招。

佩戴不佩戴口罩,佩戴什么样的口罩?应根据自身所处的环境来确定,如果是独处,没有与外人密切接触,可以不戴口罩。一家人健健康康宅在家里,在自己的私家车上,可以不戴口罩。如果是出入于人员密集的公共场所,比如乘坐公共交通工具、超市购物、乘坐电梯、封闭办公,或者到普通医疗机构就诊的患者,建议您佩戴普通医用口罩,也叫一次性使用医用口罩,回家后将口罩置于洁净、干燥的通风环境下,自然晾干,还可以重复使用。

而对于人员密集场所的工作人员,和与疫情相关的行政管理者、警察、保安、快递员等,还有普通门诊病房的医护人员,居家隔离人员及其家人,建议佩戴医用外科口罩。此时,可以根据实际情况延长口罩的使用时长和更换频率。一般来说,如果口罩没有明显的脏污、变形,可以不必四小时一换。但如果口罩出现了脏污、变形、损坏、有异味时,需及时更换。

对于网上出现的很多给口罩消毒的做法,比如蒸锅蒸,消毒液洗、微波炉消毒等,不建议您这么做。因为这样对材质的损害,是不可预知的,很可能造成口罩变形、老化、变松,从而导致过滤效率下降,过滤层受损,或者没有办法达到气密性要求。

最后想提醒您的是,我们常说的N95或KN95等医用防护口罩,在健康人的日常情况下,是不必要的,但对于时常与新冠肺炎病人密切接触的一线医护人员,却是必须的防护物资。我国目前医用防护口罩的生产力有限,让我们理性防护,戴合适的口罩,把N95留给真正需要的人。

人民健康网

高血压患者防疫期须知这三个问题

抗疫期间,高血压患者该注意些什么?广州医科大学附属第二医院心血管内科副主任区文超教授针对大家关心的以下三个问题一一解惑。

问题1:高血压患者更易感染新冠肺炎?

区文超指出,在疫情早期,人们一度认为老年人比年轻人和儿童更易感。但随着疫情防控进展,目前认为新型冠状病毒普遍易感,大家都要根据指引做好防护。

问题2:居家隔离,高血压患者如何管理好血压?

对于所有的高血压患者,区文超建议首先要做好基础的防控措施,隔离并治疗感染患者,保护易感人群,做好日常防护。

在疫情防控期间,居家隔离的高血压患者要做好日常的自我血压测量,坚持定期服药。部分患者可能存在就医不便、药物配备短缺等情况,可以通过网络诊疗的方式帮助解决。同时,要消除对疫情过度恐慌的心理,缓解焦虑情绪,减少血压波动。

居家期间,如果血压出现大波动并且伴随有相关症状,可以在有效防护的情况下及时到社区医院甚至二级以上医院就诊。

居家隔离的患者还要注意饮食调节,注意控制盐的摄入,适当选择优质蛋白饮食,多吃点蔬菜、补充维生素等。

问题3:面对疫情,高血压患者是否要停用ACEI/ARB?

最近,有高血压患者留意到微信圈流传的某些信息,称口服血管紧张素转化酶抑制剂ACEI或者血管紧张素受体拮抗剂ARB可能会增加冠状病毒感染的风险,担心是否需要停药或调整。

区文超解释,临床上常用的降压药包括利尿剂、钙拮抗剂、b受体阻滞剂、ACEI/ARB。目前多数心血管专家仍倾向认为使用ACEI/ARB增加感染风险的依据不足。所以,在疫情防控期间,他建议正在服用ACEI或ARB类药物的高血压患者不应随便停药。

冬春交替正是高血压与心脑血管病的高发季,擅自停药或不恰当更换降压药且没有及时监控好血压,容易增加风险。若需调整用药,一定要在医生指导下进行。

广州日报

营养专家推荐10种食物助力提升免疫力

1、蘑菇

北京大学第一医院营养科主任许新华表示,蘑菇里香菇最好。香菇也就是常说的“山珍”,富含维生素B群和维生素D原,可有效提高免疫力,抗肿瘤、降血脂,大家每天都可以多吃点。

蘑菇还含有特殊的“保健”成分——蘑菇多糖。蘑菇多糖具有较强的抗癌防癌作用,可以抑制肿瘤细胞的生长,是提高人体免疫力的营养物质。

2、红萝卜

红萝卜含有一种糖化酵素,能分解食物中的亚硝胺和木质素,使体内的巨噬细胞吞吃癌细胞的活力提高二至四倍,从而能增加机体免疫力,抑制癌细胞的生长,起到防癌抗癌的作用。

而且生食红萝卜可以降血脂和胆固醇,并可预防冠心病、动脉硬化等疾病。

红萝卜可以直接带皮生吃,还可以拌凉菜,如糖醋萝卜丝。将萝卜洗净切成丝,放入适量白糖和醋拌匀即可食用,酸甜适口,入口清爽。

3、蜂蜜

蜂蜜有极好的抗菌消炎、防腐的功能。优质的蜂蜜的保质期可达永久,因此长期服用,能提高免疫力,预防细菌病毒感染,对于脂肪肝也有奇效。

4、娃娃菜

国家高级营养师赵英敏指出,娃娃菜是种“超小白菜”,但它的钾含量却比白菜高很多。据测定,每百克娃娃菜中约含287毫克钾,而同样重量的白菜仅含钾130毫克。钾是维持神经肌肉应激性和正常功能的重要元素,经常有倦怠感的人多吃点娃娃菜可有不错的调节作用。

常见的“上汤娃娃菜”就是很好的做法,可加些金针菇,用鸡汤来做高汤,对提高免疫力也有好处。

5、盖菜

又称芥菜。提到叶酸大家都想到菠菜,其实芥菜的叶酸含量是绿叶菜中排行第一的。芥菜维生素C的含量也仅次于甘蓝菜。其还含有类黄酮素、萝卜硫素和吲哚素等,可预防细胞老化、肿瘤和癌症,提高免疫力。

6、红枣

解放军第309医院营养科主任左小霞表示,红枣中的芦丁可软化血管,而环磷酸腺苷有提高免疫力和抗癌的作用。但红枣是温热食物,吃多易上火,每人每天3至5颗为宜。

7、紫薯

紫薯含有大量黏液蛋白,能够防止肝脏和肾脏结缔组织萎缩,提高机体免疫力,预防胶原病发生。紫薯中所含有矿物质对于维持和调节人体功能,起着十分重要的作用。所含的钙和镁,可以预防骨质疏松症。

8、香蕉

北京医院营养科副主任营养师李长平表示,香蕉富含维生素B6,而维生素B6对增强人体免疫力有良好的作用,它还可以防止皮肤癌和膀胱癌。维生素B6还可以保护肾脏不患结石症,而且对失眠症有治疗作用。维生素B6的摄入量不需要很多,每天2毫克就可以了,相当于2个香蕉中的含量。

除了香蕉以外,富含维生素B6的食物还有鸡肉、鱼、动物肝脏、马铃薯、梨和葵花子等。

9、葡萄干

葡萄干营养丰富,含有丰富的天然果糖,可快速补充能量。上班族,特别是女性,可以每天吃一小把葡萄干,对缓解手脚冰冷、腰痛、贫血等现象,对提高免疫力都有好处。此外,葡萄干对降低胆固醇和疏通肠道也有效果。

10、魔芋

魔芋含有大量的维生素、植物纤维及一定量的黏液蛋白,具有预防动脉硬化和防治心脑血管疾病的作用。吃魔芋还能提高机体免疫力,所含的甘露糖酐和优良膳食纤维有防癌作用,并且能防止便秘和减少肠道对脂肪的吸收。

魔芋可做成各种菜式,如凉拌魔芋芹菜、炒魔芋豌豆、魔芋鸡蛋汤等。但是,魔芋生食有毒,必须煎煮5分钟左右即可食用,每次食量不宜过多。

人民健康网

紫外线灯消毒 小心灼伤眼

在抗击新冠肺炎的特殊时期,除了口罩、酒精、洗手液等防护用品外,很多人也买了家用紫外线灯在家自行消毒。但近日,由于紫外线灯使用不当,导致伤眼的事件频频发生。据媒体报道,2月3日中午,家住深圳的方女士就因为使用紫外线消毒时未离开客厅而导致眼睛灼伤。如何正确使用紫外线灯?眼睛被灼伤怎么办?听听专家怎么说。

日前,张女士因为从医院就诊回家恐带回病菌,因此赶紧打开紫外线灯进行全身消毒。其间,张女士在客厅里待了20多分钟。当天晚上,她的眼睛出现红肿、痛痒、异物感等症状,第二天也没有好转,不得已去医院眼科就诊,医生了解前后经过并结合张女士的临床表现,认为张女士是因为使用紫外线灯消毒不当导致的眼睛灼伤。

紫外线灯消毒时人应离开

暨南大学附属第一医院眼科孟晶副主任医师介绍,紫外线灯是利用汞灯发出的紫外线来实现杀菌消毒功能,它放射的紫外线能量较大,如果没有防护措施,极易对人体造成巨大伤害,特别是对眼睛造成伤害。因为眼睛里含有很多蛋白质,紫外线使蛋白质凝固变性,角膜上皮坏死、脱落,造成角膜损伤,表现出来的症状就是眼红眼痛、怕光睁不开眼、流泪、有强烈的异物感,并有视物模糊的情况。

孟晶介绍,紫外线照射灼伤眼睛通常有个潜伏期,快的是半小时后发作,慢的6~8小时后才发作,患者很难当场发现。她提醒,使用紫外线灯进行消毒时,要注意以下几个方面:

1.使用紫外线灯进行消毒时,人应该离开紫外线能照射到的区域。开了灯后人就马上离开,一般来说,开灯关灯的那一两分钟是不会产生什么大问题的,如果有条件,也可佩戴防护眼镜开灯关灯。在公共场合,如果碰到紫外线消毒,应及时避开,特别要注意避免皮肤角质层较薄的儿童误入紫外线操作区域。

2.紫外线灯照射的时间30分钟至1个小时为宜;为了保证有效消毒,紫外灯不要放在地上,可以放的稍微高一点,至少离地1米。

3.带臭氧的紫外线灯不仅对眼睛有害,对裸露的皮肤也有损伤。因此,建议使用完后,一定要开窗通风20分钟以上再进房间。

症状轻微可暂先自行处理

如果已经被紫外线灼伤眼,可以这样处理:

如果自觉症状很严重,需要马上就医,眼科医生一般会给予镇静、止痛消炎药或收缩血管的眼药水等。一般经过应急处理,症状会慢慢好转。

如果被紫外线照射的时间短,症状比较轻,在目前这种疫情防控期间,可以自行去药店买药使用,主要是两种药,一种是消炎药,如氧氟沙星或左氧氟沙星,一种是生长因子。孟晶介绍,生长因子主要是促进损伤的角膜上皮快点修复。这两种药的副作用都比较小,可以自行用药在家里观察两三天,如果自觉症状有减轻可以继续使用一周左右。一般经过用药,大部分患者都会好转。如果自觉没有好转,则需要就医。

广州日报

测温枪为啥测不准?可能一开始就错了……

“你的体温36.2℃”“你的体温35.3℃”……这是记者进入工作场所和回到住家小区时,测得前额体温的常态。

我们知道,健康成年人的体温是相对恒定的,约为37℃,因测试部位、时间、季节及个体差异等因素影响略有差异,当体温超过正常值时被称为发热。在新冠肺炎疫情防控期间,体温超过37.3℃的须如实报告,并自驾车或联系120救护车到发热门诊就诊。

我们外出时面临的这“温柔一枪”,所得的这些红外体温检测数值靠谱吗?会不会存在误差?如果误差普遍偏大,会不会不利于新冠肺炎疫情的防控?那“一枪”对准哪里,测得数据可能更准确?

红外测温仪因“疫”普及

发热是SARS、禽流感、甲型H1N1型流感等传染病重要的首发症状,而体温检测则是诊断此类病例的首要环节。因此,在疾病预防和临床中,体温测量非常重要。

目前,常见的体温测量方式主要有两种,一种是以水银体温计为代表的有接触式测量方式,其测量比较精准,但存在潜在的汞危害,目前世界上已经有很多国家明令禁止使用水银体温计;另一种则是以红外体温仪为代表的非接触式测量,可大大降低交叉感染的概率,并且更为方便快捷。当一些具有发热症状的传染性疾病暴发时,红外体温仪往往被广泛应用于医院、机场、车站、出入境检疫站点等人群聚集的公共场所。

起初由于技术还不够成熟,红外测温技术仅用于对温度精确程度要求不高的普通工业领域。同时,这种非接触式的测温办法会受到各种外在条件的影响,对精度造成一定影响。但在2003年SARS疫情暴发后,人们将原本用于工业的红外测温仪稍做改良后,投入到对人体温的测量,并在医疗保健领域迅速普及开来。

2009年,甲型H1N1流感疫情在全球肆虐。此时全国口岸检验检疫部门基本都采用了新型的红外测温设备。近年来,不断优化的红外测温技术,用于埃博拉出血热、寨卡病毒病、黄热病疫情等防控工作。

随着非接触红外人体测温仪品种不断增多,适用范围也不断扩大,医疗用的红外测温仪的精准程度也得到了提高,但在生活中,我们会发现红外测温仪的测量结果和实际体温有时候会出现较大差异。

精度易受外部环境影响

人们最早认识红外线是在1800年,英国天文学家威廉·赫歇尔发现,自然界中一切温度高于绝对零度(–273℃)的物体,每时每刻都会辐射出红外线。随后,1821年德国科学家赛贝克发现了赛贝克效应;1859年,德国物理学家基尔霍夫以热平衡的理论为依据,得出基尔霍夫辐射定律。这些研究都为后续红外技术的有效发展提供了最有力的理论依据,红外技术也因此得到蓬勃发展与广泛应用。根据这些原理,人们可以对物体辐射的红外能量进行采集、量化,然后从量化结果计算出物体温度。

也就是说,任何温度大于绝对零度的物体,都在不停地向周围散发红外辐射,其能量大小与物体表面温度和波长分布有着直接的关系,根据物体自身的红外能量,可以测定其表面温度,这也是医用红外体温测量仪的工作原理。

红外测温仪一般由光学系统、光电探测器、信号放大器及信号处理、显示输出等部分组成。光学系统汇聚其视场内的目标红外辐射能量,红外能量聚焦在光电探测器上并转变为相应的电信号,该信号经过放大器和信号处理电路,并按照仪器内的算法和目标发射率校正后转变为被测目标的温度值。

其中,红外探测器是对红外辐射信号进行量化的设备,是整个红外测温技术的核心,主要用于采集红外辐射信号并量化,其核心部件是红外焦平面阵列。这个阵列采集到强弱不等的红外辐射信号后,将其转换为电信号,再经过电压放大、转换等一系列处理,最终量化出不同的数值。

但物理辐射度会受到多种因素的影响,如灰尘颗粒、水蒸气,而红外辐射有着强烈的吸收性。在测温距离的增加下,测温器件对于辐射的感知能力也受到了直接的影响,如果被测对象温度是确定的,在测量距离、目标物发射率、环境温度的影响下,测温器感受到的物体温度也会出现差异,这必然会降低测量的精度。

因此,要想得到精准地测量数据,最核心的还是提升产品的质量标准。一种方法是校准红外线测温仪,第二种方法是在实际工作中正确设置红外线测温仪的发射率。这些任务我们还是交给厂家,因为这不是一般普通人或一位社区测温工作人员所能做的。

测额头或许不如手腕准确

中国计量技术研究院专家在接受媒体采访时表示,测温仪的测量准确度首先与仪器本身的准确程度及仪器自身质量有关;其次,测量仪器在实验室的标定温度与实测温度之间计量标准的不同,也容易引起测量误差;第三,现在测温仪测的都是人的额头、手心、脸部等部位,测量结果属于人的体表温度,而体表温度可能受人活动状态的影响产生波动,因此它并不一定能真正代表人体温度。

比如当一个人骑着自行车逆风而至,结果额温仪测量显示34℃或者无法显示数值。额温枪的说明书上也有提醒,使用者及红外额式体温计于使用前请保持在稳定的室温内至少30分钟。但在疫情防控期,我们无法做到等候30分钟再测体温。

宁波市第一医院医学工程部的工作人员在反复测试后,研究出了一个额温仪测量的小窍门。请被测人员露出被衣服覆盖、没有暴露在空气里的手腕部分皮肤,在距离手腕6—8厘米处进行测量,这样测量出的温度更接近人体真实温度。

科技日报