

# 吃大蒜、盐水漱口等能预防新冠？ 这些涉疫谣言，别信！

近日，有关新冠病毒防治的各类信息，总是会占据醒目的位置。其中也包括不少新老谣言，可能让大家对新冠有错误的认识，在预防、治疗新冠过程中采用错误的手段。

对此，小编从以前辟谣、科普过的新冠内容中，筛选了一批近期大家最为关注的流言，一一辨析，希望能够打消大家的顾虑，重新复习一下正确的新冠防治方法。

## 01 这些预防方法， 没根据！

### ● 大蒜等辛辣食物，能够预防新冠病毒感染？

没有依据。

大蒜素及相关营养成分在体外实验中，确实表现出了一定的对病原微生物的抑制作用，但需要注意的是，这些多是针对分离提取的大蒜素或蒜氨酸等成分，进行体外细胞试验的结果，这和日常吃大蒜是两码事。

从目前疫情来看，没有证据表明多吃大蒜可以预防人感染新冠肺炎。大蒜具有很多健康功效，适量摄入有益健康，但拿来预防新冠确实是“强蒜所难”了。

其他的葱、姜、辣椒、胡椒同理。

### ● 喝白酒能够预防新冠病毒感染？

白酒无此功能。

虽然75%的医用酒精能够用来擦拭物体表面杀死新冠病毒，但对已经进入体内的病毒则无能为力，何况几乎所有的白酒都不会做到医用酒精这么高的酒精含量。而且，喝酒本身可能刺激人体，加重症状，并可能影响服药效果，此外，饮酒本来就对健康不利。

### ● 盐水漱口能预防新冠病毒感染？

盐水没有这种功能。

钟南山团队辟谣：盐水漱口有利于清洁口腔和咽喉，对于咽喉炎有帮助。但是新型冠状病毒侵犯的部位在呼吸道，漱口没有办法清洁呼吸道。其次，目前尚无任何研究结果提示盐水对新型冠状病毒有杀灭作用。

### ● 吃药可以预防新冠？

没有这种药。

现在并不存在明确能够降低新冠病毒感染可能性的药物，不管是网上热卖的所谓新冠特效药，还是感冒药等，都不可能通过提前用药来预防新冠病毒感染。保持戴口罩、勤洗手、居家勤通风、保持社交距离等防护措施外，让自己保持健康饮食、适度的运动、良好的睡眠，这才是正确的方法。

## 02 这些操作， 没必要！

### ● 口罩可以清洁后重复使用？

不可以。

目前，无论是医用外科口罩还是N95防护口罩，均为一次性产品，清洗或消毒后可能造成其防护性能下降，而由于使用过一段时间的口罩上可能附有病毒，清洁时还可能带来污染。因此我们要定期更换新的口罩，如果口罩出现脏污破损等情况，更要随时更换。

### ● 新冠可导致缺氧，家中应当准备制氧机？

如家人本来就无需吸氧，没必要为应对新冠买制氧机。

吸氧治疗应该在医生的指导下进行，浓度过高或时间过长都会导致氧中毒，切不可自行判断。

新冠病毒感染者吸氧也是看病情需要的，无症状和轻症病例不需要吸氧，普通型病例按需吸氧；重型和危重型病例需要吸氧，但新冠病毒感染者的吸氧也是辅助治疗，需要在联合治疗的基础上使用，到这个程度，只在家吸氧也派不上用场。

与其准备制氧机，不如准备指夹式血氧仪。

### ● 听咳嗽声可以识别新冠病毒感染？

别当真。

新型冠状病毒核酸检测阳性，才是判断新冠病毒感染的金标准。而咳嗽只是一种症状，很多疾病都可能引起咳嗽，并不一定是新冠导致的。此外，这类小程序有时需要填写个人信息，可能引起敏感信息泄露，大家要谨慎。

### ● 要囤一些抗原检测试剂盒定期检测，确保自己没有感染？

没必要。

抗原检测，应当用在已经出现如头痛、发热之类的典型症状之后，确定是否为新冠病毒感染，未出现症状，并不需要定期检测抗原。有症状测一次，生病过程中测1-2次，再考虑到通常即便是重复感染，中间往往也要相隔几个月，其实我们只要常备每人2-3份抗原检测试剂盒就没问题了，完全没必要一次买几十人份。

### ● 感染新冠病毒，多吃几种药好得更快？

错误。

这种做法可能带来生命危险。每种药物都有严格的用法用量，正确用药才能在治病的同时，少引起副作用。而擅自服用多种药物，很容易造成重复用药、过量用药，危害人体健康。部分药物虽然商品名不同，但是其化学成分一样，仍属于同一种药品，随意联用，非常容易造成摄入药物剂量过大，引发危险。

因此，有医嘱和处方，要遵医嘱服药，不可随意加药。居家治疗的轻症患者，建议按照卫健委居家治疗指南用药。用药前认真阅读说明书，不要一次吃好几种药。

## 03 这些黑锅， 口罩不背！

### ● 戴口罩会导致肺部结节，并转变为肺癌？

放心戴。

很多人都有肺结节，肺结节检出的增加，主要原因是检测手段更加先进、筛查更加频繁等，但与口罩无关。况且，大多数情况下“肺结节≠肺癌”，不用太过于焦虑。正确佩戴口罩，仍然是目前抵御新冠病毒的有效方式之一。

### ● 戴口罩会导致缺氧？

分情况。

对于健康的普通人来说，有实验证明即便佩戴7层医用外科口罩，血氧饱和度受到的影响都微乎其微。而N95或防护性能更高的口罩，则更适合处于高风险环境下的专业人员，或者需要去医院的普通人临时佩戴，因为长期佩戴N95口罩，可能产生不适。

此外，像吸烟者、肺气肿患者、肥胖者等本来就容易呼吸不畅的人群，再佩戴N95口罩，可能雪上加霜，甚至加剧呼吸问题。

### ● 口罩内含有石墨烯，有害人体健康？

假的。

目前市面售卖的所谓“石墨烯口罩”多为噱头，例如某款“生物质石墨烯”原料，经证实为秸秆加工而成。值得注意的是，某些口罩材料采用纳米级活性炭，长期佩戴活性炭口罩的确存在吸入颗粒的风险。公众日常防疫，要选择符合国标的防护口罩，不要选择噱头产品。

### ● 口罩中含有环氧乙烷，佩戴会致癌？

别担心。

环氧乙烷是一种常见又好用的消毒剂，可用于低温灭菌，食品包装、婴儿纸尿裤、卫生巾、口罩等等，都可以用环氧乙烷来消毒。环氧乙烷本身易挥发，口罩用环氧乙烷消毒，消毒后会按规定静置消散一段时间，经检测含量达到安全范围才能上市售卖，因此购买合格口罩不用担心。

## 04 这些担心， 没必要！

### ● 发烧了就是感染新冠病毒？

并不一定。

发烧只是一种症状，而不是疾病的一种诊断，不能仅凭发烧判断是得了什么疾病，所以说单凭“发烧”这一个症状，是不能确诊新冠的。诊疗方案中也说，要“根据流行病学史、临床表现、实验室检查等综合分析，作出诊断。新型冠状病毒核酸检测阳性为确诊的首要标准。”

### ● 吃了橘子、橙子等水果会导致抗原检测阳性？

可能性很小。

抗原检测时如操作正确，取样部位是鼻腔黏膜，就算吃了橘子此处也不会接触到橘汁，因此无影响。而橘子汁能使抗原检测呈阳性结果，原因是破坏了适宜的pH值环境，但这本身就不符合取样标准，结果并无意义，也不能说明抗原检测不准。

### ● 迟早大家都要阳，还不如早点感染，早阳早好？

不要尝试。

感染新冠病毒后，在一定时间内会获得针对该毒株的免疫力，但并不代表不会再次感染。与德尔塔及之前的变异株相比，奥密克戎更容易导致再感染。此外，反复感染依然有一定重症风险，会传染给家中老人、基础疾病者等高危人群。因此，我们仍然要注意个人防护，及时接种疫苗。

### ● 新冠后遗症非常严重？

不至于。

呼吸危重症专家董朝晖表示，目前新冠后症状的研究，针对的是之前的毒株。目前应该说国内还没有对奥密克戎的，新冠后症状的观察。但是，奥密克戎90%以上是无症状和轻型，而且它的症状主要表现在上呼吸道，比如说低中热，还有咳嗽、咽痛，5天、7天就好了。

从常识上讲，应该不会留有后遗症，因为它在上呼吸道，没有影响到我们身体内的器官和组织，至少目前国内外没有相关的文献来支持这个说法。

(科普中国)