

# 新冠超8次会送命? 谣言! 重复感染症状反而变轻

新冠病毒来了一个回马枪。随着“二阳”人数的增多,一些人开始担心多次感染会让病毒在体内累积,造成症状叠加,甚至有传闻称人最多可以感染8次,再多就没命了。最新一期科学流言榜发布,对上述说法予以辟谣。此外,还有更多健康流言此次被“集中打击”。

## 流言 抽血检查会降低人体免疫力

**真相** 网传抽血会抽走具有免疫功能的白细胞,也会移除对身体重要的物质电解质、维生素等。甚至误认为一个人病得越重,抽血检查就越多,这让许多人一直卧床不起,乃至提前死亡。

其实,抽血不会伤身。一般抽血检查的血液量不会超过20毫升,而人体平均有4000毫升血液,且具有自动再生的功能,抽少量血液,并不会给人体健康带

来影响。

虽然构成人体免疫力的主要细胞是白细胞,但在血液中红细胞的比例较大,而白细胞较少。一般献血200毫升~400毫升会失去人体白细胞总数的1%~2%,而在抽血后1小时~2小时内,失去的白细胞又会恢复原来的数量。因此,抽血后不会失去很多白细胞,也不会使人体免疫力下降。

## 流言 哮喘患者都会“喘”

**真相** 没有喘息症状就一定不是哮喘吗?对于哮喘,不少人还停留在电影、电视剧里那些“气促、呼吸困难”的表现上。其实,这些都只是哮喘急性发作的典型表现。当患者遇见冷空气及干燥空气等刺激时,容易哮喘发作。典型的哮喘症状为反复发作性喘息,可伴有气促、

胸闷或咳嗽。

不过,临床上还有很多不典型哮喘。咳嗽变异性哮喘,咳嗽是其唯一或主要临床表现;胸闷变异性哮喘,以胸闷作为唯一或主要症状;隐匿性哮喘,没有反复发作喘息、气急、胸闷或咳嗽的典型症状,但长期存在气道反应性增高。

## 流言 喝柠檬水会长结石

**真相** 结石的成因很多,遗传、代谢、解剖结构和饮食都是主要因素,其中以饮食最受关注。从成分来看,体内的结石以草酸钙为主,饮食中的大量草酸在一定程度上加剧了结石的生成,如菠菜、芹菜、韭菜等蔬菜中的草酸含量就很高,但这其中并不包含柠檬。

与草酸遇到钙质形成难溶物不同,柠檬中富含的柠檬酸与钙结合后形成的四水柠檬酸钙,是可以微溶于水的。同时,柠檬酸在肠道内的微酸性特质,还能促进钙、铁、锌等多种矿物质元素吸收,对健康有益。

## 流言 “倒挂控水法”能救溺水者

**真相** 网络上流传着一个“经典”的抢救落水者画面——施救者提起溺水者双脚倒立抖动,或是倒背着溺水者跑,试图将溺水者体内的水先“控”出来,再进行心肺复苏。

然而,这种被认为抢救成功率更高的方式并不可取。

抢救溺水,要记住“一不做四做”。“一不做”指溺水者营救上岸后,一律不控水。网上那些倒背着溺水的孩子四处跑的方法,是绝对错误的,不可能将水排出体外,还可能让溺水者胃中的食物倒流,加重呼吸困难。倒挂控水并不能补充溺水者血液中的氧气,控出的水也大

部分为食道和胃脏中的水。对于已经发生心跳呼吸停止的溺水者,及早开始心肺复苏术才能拯救患者。

“四做”是处理溺水者的四个正确步骤:第一,立即将溺水者救离水中,迅速判断是否呼吸、心跳停止。第二,拨打急救电话120,就近取来AED。第三,对呼吸、心跳已停止者,立即进行心肺复苏,仍应按ABC(开放气道—吹气—按压)的复苏操作顺序。如无呼吸、有心跳,则只吹气(每分钟12次~16次),无须做胸外心脏按压。第四,如有外伤,及时处理,尤其头、颈部损伤。

## 流言 人最多感染8次新冠

**真相** 随着新冠疫情的反复,网络上随即出现“一个人不管多健康强壮,最多只能感染新冠8次,第9次人就没了”的说法。真实的情况是,一个人多次反复感染新冠的可能性的确存在。但对于没有基础疾病的人而言,“最多只能感染8次”的说法毫无科学性,且再感染后普遍症状较轻。

目前的观察研究均表明,新冠再感染后的症状会越来越轻。机体在首次感染后即产生对病原体的免疫力,即使随着时间推移,针对该病原体的特异性免

疫水平逐渐下降,再次感染后,身体通过回忆反应,免疫水平也能很快再次提升,杀灭体内的病原体。因此,重复感染后症状并不会变得更重。

另外,病原体在传播流行的过程中,通常自身也会朝着致病性逐渐减弱、感染能力逐渐增强的方向发生变异。

如果确实担心反复感染的问题,60岁以上的老人和有基础病的人,可以进行疫苗和加强针的接种。去往人员密集的场所,尤其是医院,尽量全程佩戴口罩,回到家后及时洗手消毒。

## 流言 可要求切子宫解决痛经

**真相** 近期,网传子宫腺肌病患者可通过做子宫切除手术解决痛经和贫血的问题。然而,子宫腺肌病的治疗方式要根据症状轻重、年龄大小、有没有生育要求而定。

一般来讲,医生会先用药物缓解,如果药物缓解不了且还有生育的要求,医生会切除病灶。只有在症状特别严重,且没有生育要求,药物治疗无效的情况下,才会考虑子宫全切术。

数据显示,35%的子宫腺肌病患者是没有症状的,但是有40%~50%的表现为月经周期的出血量

过多,还有15%~30%会表现痛经。子宫腺肌病的治疗要根据症状轻重、年龄大小、有没有生育要求而定。

医学伦理的基本要求有四个:第一,患者利益至上;第二,尊重患者的自主选择权;第三,不伤害;第四,医疗资源的公平公正。其中第三点“不伤害”就意味着如果患者的子宫没有切除的指征,医生绝不会给患者切除。如果没有指征医生却给切除了,那这个医生就违反了医学伦理原则,也违反了医师法的规定,会受到很严重的行政处罚。

## 流言 是否肥胖就看体重

**真相** 只要体重不超标就不算肥胖?非也,肥胖与否需要考量多个“技术参数”!

衡量一个人是否肥胖,人们常用的标准是“身体质量指数”(BMI)。它是用一个人的体重(kg)除以身高(m)的平方得出的。如果这个数值在18.5到23.9之间,就为正常体重,超出则属肥胖。

此外,是否肥胖除了看体重量高低,还要看体脂率。身体总脂肪量跟体重之间的比例称为“体

脂率”,一般健康的年轻男性体脂率不超过20%,女性不超过30%。如果超过这个值,即使体重标准,也是体脂超标。

在体重和体脂率的基础上,还有一个很重要的数值“腰臀比”,也就是腰围与臀围之间的比例。如果男性腰臀比大于0.85,女性大于0.8,那么就算体重正常,也有可能属于腹部脂肪堆积过剩,甚至达到“腹型肥胖”,这种肥胖给身体带来的潜在危害会更大。

## 流言 睡硬板床能治腰椎病

**真相** 江湖传说“饱受腰椎病痛困扰的人最好选择硬板床睡觉,能治病”,然而这是一个误区,不少人认为“硬板床”就是指硬床、光板床。其实,硬板床是相对于欧美人习惯的软床垫而言,硬板床不是指硬床,更不是光板床,在其硬板上还要铺若干垫褥。

专家介绍:人体正常脊柱生理结构有四个生理弯曲,即颈曲、胸曲、腰曲和骶曲。如果床垫过于柔软,则不能提供适当的脊柱支撑;而床垫太硬,则会过度依赖肩、髌支撑,同样会造成脊柱扭曲;中软床(硬板床)能够更好地适应人体曲线,脊柱扭曲最小。

那么,如何把握床板上床垫的硬度呢?要记住“3:1原则”,即床垫不能硬到不变形,也不能变形太大。3厘米厚的床垫,手压时下陷1厘米,10厘米厚的床垫下陷3厘米,这样的比例软硬适中。

然后,平躺在床上,伸手在脖子、腰部和臀部到大腿这三个明显弯曲的地方摸一摸,看是否

有空隙。再向一侧翻转身体,用同样的方法试一下身体曲线凹陷部位和床垫之间是否有空隙。如果手能轻易在缝隙中穿插,就说明床太硬了;如果手掌紧贴缝隙,就证明此床垫贴合人体曲线。

此外,选择床垫时除了参考软硬度和贴合度,还需要参考三个因素:性别、体重、年龄。女性适合有弹性的床垫,男性则相对较硬;身材纤瘦适合稍软的床垫,肥胖之人要睡硬一点的床垫;婴幼儿要选择中等偏软的床垫,儿童和青少年则不宜睡过软的床垫,以免对生长发育造成影响;老年人韧带松弛,尤其是骨质疏松症患者,建议选用略微偏硬的床垫。

当然,缓解腰痛不是很简单的一件事,不要幻想换一张床或者换个床垫就能彻底解决。日常的保养和康复锻炼、避免过度使用腰椎,出现问题时积极应对,都是缓解腰痛的重要环节。

据《北京青年报》