

流感可不治而愈?得过流感就对其有免疫力?

这些谣言比流感更可怕



又到流感高发季, 很多人都有这样的印象: 大家身边都有几个“中招”的人。熟人见面打招呼, 总离不开一句“你感冒了吗?”

比流感传播更快的是谣言。最近各种“土方”“窍门”又开始泛滥: 吃维C、多喝水、蒸醋……一个个似是而非的“偏方”不但让人白忙活, 还可能延误病情。

这些谣言很危险!

关于流感的谣言的有很多, 有的可能只是无关痛痒的“白做工”, 还有的则有危害性。

辨别谣言, 先从认识流感开始

破除谣言, 首先要从认识流感开始, 不少人发现周围有人咳嗽、流鼻涕, 就以为TA得了流感, 躲得远远的, 其实这是混淆了普通感冒和流感。

流感: 流感是流感病毒引起的急性呼吸道感染, 主要特点包括病情来得“急”、高烧、传染性强等;

普通感冒: 感冒可由多种病原体引起, 通常在人体抵抗力下降时发病, 症状轻、不发热或发低热、不易传染。

由此可见, 如果你身边有同事或朋友在不停地流鼻涕, 其实大可不必过度惊慌, 他们很有可能只是普通感冒。如果真是流感, 恐怕早已发起了高烧。

谣言1: 流感可不治自愈

危险程度: 高

真相: 严重错误! 流感比普通感冒更为严重, 发烧温度更高、病程更长, 且流感的并发症多, 其通过毛细血管出血可引起出血性中风和梗塞, 且流感病毒本身携带的毒素对肝脏与肾脏也有致命影响, 症状严重者还会并发肺炎、支气管炎、哮喘、心肌炎、心包炎等危急重症。因此, 患了流感绝对不能“扛”。

谣言2: 流感输液好得快?

危险程度: 高

真相: 输液输的一般是“消炎药”, 即抗生素。抗生素仅对普通细菌感染有效, 对流感病毒几乎没有效果。抗生素用多了, 不但会引起肝肾功能损害, 还会使细菌产生抗药性, 以后得病会越来越难治。此外, 去医院输液, 还可能发生交叉感染, 使病情更加复杂。

谣言3: 推崇“儿科用药宝典”照方抓药

危险程度: 高

真相: 去年流感季, 一份号称出自儿科医生的“儿科用药宝典”热传, 该“宝典”书写工整, 针对孩子发烧、咳嗽、头疼等症状列出了相应的治疗方案, 受到很多宝爸宝妈追捧。

不过专家指出, 这则“宝典”是否出自儿科医生之手尚不可考, 且其治疗过于公式化, 如果盲目按照所谓“宝典”照方抓药, 很可能延误患儿病情。

谣言4: 得过流感就对其免疫了

危险程度: 中

真相: 流感病毒传染性强、传播速度快, 其变异性也很强, 每次发生的流感特性都不尽相同, 所以每年的流感疫苗也都有所不同。曾经感染过流感的人, 也可能再次感染新病毒。此外专家表示, 得了流感之后, 机体产生的抗体效价会逐渐下降, 到第二年流感季暴发时, 就再难起到保护作用。

谣言5: 板蓝根、奥司他韦可预防流感

危险程度: 中

真相: 板蓝根是大多数家庭的常备药, 其根性味偏凉, 对于大多热性疾病有效, 但对风寒流感、体虚流感和其他类型的流感, 则不宜使用。若长期大量服用, 还容易损伤脾胃。

奥司他韦曾是人们口中的抗流感“神药”, 在去年流感季曾一度脱销。但奥司他韦有其用药时机: 患流感后48小时内使用, 越早效果越好。从预防角度看, 奥司他韦只能起到紧急临时预防效果, 与流感疫苗不可相提并论。

谣言6: 得流感出汗多好得快

危险程度: 中

真相: 不少人感冒发烧后会加盖被子蒙头大睡, 还有人选择加大运动量以求大量出汗, 认为“体内毒素排得快”, 实际上过度捂汗不但不利于散热, 反而会使体温在短时间内升得更高, 还可能造成脱水。而发病时运动除了消耗体力外, 反而会使免疫力降低, 运动时呼吸加速还可能将病毒吸至肺部, 引发肺炎或心肌炎。

谣言7: 吃维生素C可抗病

危险程度: 低

真相: 补充维生素C对人体健康有诸多裨益, 人在患流感时, 维生素C发挥了“清道夫”作用, 适当的维生素C可缩短流感病程。适当补充维生素C可预防流感, 但这是针对缺乏维生素C的人来说的, 对正常人来说并不能起到预防作用。此外, 长时间大剂量服用维生素C还会增加肾脏负担。

谣言8:

保持喉咙湿润能防“EB流感”?

危险程度: 低

真相: 近日, “EB流感严重”的谣言卷土重来, 同时“多喝水、保持喉咙干燥”的“预防方式”也在盛传。

对此专家作出解释称: 一方面, 虽然有EB病毒, 但没有EB流感, EB病毒引发的类似发烧、咽部肿痛等症状与流感并无关系, 且EB病毒本身致病性不高, 传染性也不强, 一般不需要特殊治疗。

另一方面, 流感和感冒病毒一般是通过鼻腔传入体内的, 喉咙干燥是其炎症反应, 多喝水只能帮助缓解不适。当然多喝水是调节改善身体状态的不变法则, 无论是不是患病, 多喝水都是适用的。

谣言9:

房间里蒸醋/放洋葱可杀灭病菌

危险程度: 低

真相: 流感来袭, 很多老人会用醋熏蒸房间来杀灭病菌, 实际上, 引发流感的是病毒而不是细菌, 熏醋是杀不死细菌的。而且食醋中的醋酸浓度很低, 也不足以杀死空气中的细菌。另外醋酸挥发出来后还会刺激人体呼吸道, 得不偿失。

洋葱的“神奇功效”也是盛传已久, 洋葱中含有的有机硫化物(辛辣味的来源)对细菌的确有一定抑制作用, 但还是那句话, 流感是病毒引起的, 洋葱对病毒并没有抑制作用。

■来源: 央视新闻

