

天气渐暖

蚊子能传播新冠病毒? 益生菌、阿昔洛韦能预防新冠肺炎? 在疫情期间,不断有各种各样预防新冠肺炎的“偏方”问世,这些办法真的管用吗? 面对朋友圈、社交媒体众说纷纭的传言,是时候让科学帮你擦亮眼睛了。

# 预防新冠肺炎的「偏方」也热了

## 益生菌能预防新冠肺炎?

真相:在售“益生菌制剂”,菌株各异,有蹭热点嫌疑

近日,改善肠道功能的益生菌被奉若至宝。益生菌是能定植在人体肠道内,并经受住胃酸的灭杀,对人体健康有益的细菌,例如双歧杆菌。

“食物残渣进入肠道发酵后,益生菌可以刺激肠道蠕动,通过调节肠道中的菌群,改善肠道微生态,进而让我们的身体更好地吸收营养。我们的肠道黏膜下,有大量的免疫细胞,益生菌通过对肠道免疫细胞的刺激,激发免疫系统抵御细菌侵犯的能力。如果肠道内的益生菌比较多,对于预防肠道感染是有好处的。”南京医科大学公共

卫生学院教授、中国营养学会常务理事汪之项表示,目前,学术界公认的益生菌菌株并不多,而很多在售的所谓“益生菌制剂”,菌株各异,没有充分证据显示对治疗疾病、促进健康有用,有蹭热点的嫌疑。

虽然目前针对新冠病毒的药物及疫苗的研发正在紧锣密鼓地进行,但截至目前,新冠肺炎尚没有疫苗和特效药。“也没有研究或者临床证据表明,益生菌能预防新冠病毒。”汪之项说。

人体自身的免疫力对于预防病毒

入侵,确实很重要,汪之项表示,想提高免疫力,需要注意营养、加强运动、保证睡眠、劳逸结合,确保健康的生活方式很重要。

有专家表示,疫情期间可以加强饮食营养,多吃富含蛋白质,维生素以及矿物质元素的食物,比如新鲜的蔬菜和水果、肉类、蛋类以及奶类等;保证充足的睡眠,尽量不熬夜;加强体育锻炼,多进行室内身体活动。另外,保持良好的精神状态及愉悦的心情也是一种有效提高抵抗力的方式。

## 阿昔洛韦可预防新冠肺炎?

真相:是DNA聚合酶的抑制剂,对RNA病毒无效

病毒是以核酸为核心,被蛋白质所包裹形成的粒子。病毒根据其核酸类型,分为RNA病毒和DNA病毒,新冠病毒属于RNA病毒。

中国药科大学药学院教授、博导李志裕表示,冠状病毒进入宿主细胞后,直接以病毒基因组RNA为翻译模板,表达出病毒RNA聚合酶。再利用这个酶完成负链亚基因组RNA的转录合成、各种结构蛋白mRNA的合成,以及病毒基因组RNA的复制。

干扰病毒核酸复制的药物,主要是干扰核酸的合成。李志裕介绍,新冠病毒的RNA聚合酶是病毒核酸合

成的关键酶,这类作用机制的药物如法匹拉韦、瑞德西韦仍在进行抗新型冠状病毒的三期临床试验,大家都在期待一个很好的结果。

“阿昔洛韦是在感染的细胞中转化为三磷酸形式,从而抑制感染细胞中病毒DNA的合成,它更多地存在于病毒感染细胞内。阿昔洛韦是广谱抗病毒药,主要用于疱疹性角膜炎、生殖器疱疹、全身性带状疱疹和疱疹性脑炎治疗。但阿昔洛韦是DNA病毒的DNA聚合酶的抑制剂,所以对RNA病毒是无效的。”李志裕说,抗病毒药物的作用,是主要通过影响病毒复制

周期的某个环节而实现的。目前应用的抗病毒药,只是对病毒的抑制,不能直接杀灭病毒。理想的抗病毒药物,应是只干扰病毒的复制而不影响正常细胞的生长。

但是,由于病毒宿主的相互作用非常复杂,因此大多数抗病毒药物在发挥治疗作用时,必须精确地找到病毒蛋白的靶点,既要能抑制病毒活性,同时又要尽量避免对人体的副作用,因而导致研发抗病毒药物发展速度较慢。迄今为止,一些病毒性疾病,尚没有治疗药物,只能用疫苗预防。

## 戴除菌卡能杀灭新冠病毒?

真相:二氧化氯很快会随空气流失,有效性有待考察

新冠肺炎疫情期间,电子商务平台中,不少商家的除菌卡打出“抑菌率100%”的宣传标语。不过,不少消费者将信将疑,“不知道是否有效,就算买个心理安慰吧。”“最近疫情严重,都在家闭门不出,打算带宝宝回北京的时候路上用,不知道有没有效果。”

记者查询发现,这类除菌卡的成分大多由二氧化氯、气体缓释剂、稀释剂组成。

“二氧化氯具有很强的氧化作用,能迅速氧化、破坏病毒蛋白质衣壳中的酪氨酸,抑制病毒的特异性吸附,阻止其对宿主细胞的感染。二氧化氯还能与细菌及其他微生物蛋白质中的部分氨基酸发生氧化还原反应,使氨基酸分解破坏,进而控制微生物蛋白质的合成,最后导致细菌死亡。”中国药科大学药学院教授尹莉芳表示,二氧化氯除对一般细菌有杀灭作用外,对芽孢、藻类、真菌等也有较好的杀灭作用。

“常规使用二氧化氯气体在较短

时间内杀菌的作用浓度一般较高,对呼吸道具有刺激性,消毒需要在无人条件下进行。”尹莉芳说,现有文献的研究结果显示,在200—300ppm的低浓度条件下,二氧化氯气体作用2—3小时,对环境中微生物有生长抑制和杀灭作用,但仅进行了特定细菌的研究,且微生物抑制效果受环境湿度、有机干扰物、物体表面材料等影响很大。

尹莉芳认为,市面上的除菌卡产品二氧化氯发生剂含量在3—15克不等,说明书上大多宣传可持续使用60天,并佩戴在身上使用,“在开放环境中,佩戴使用的二氧化氯,很快会随空气流失,其产生的二氧化氯浓度很低,杀菌有效性有待考察。此外,气体二氧化氯不稳定,无法长期保存,除菌卡产品可能是通过添加有亚氯酸盐,产生并释放二氧化氯气体,使用过程中如果除菌卡破损导致亚氯酸盐泄漏,接触到皮肤汗液或水渍,会导致氯气的释放,可能会导致皮肤灼伤,甚至造成呼吸中毒。” (来源:科技日报)

