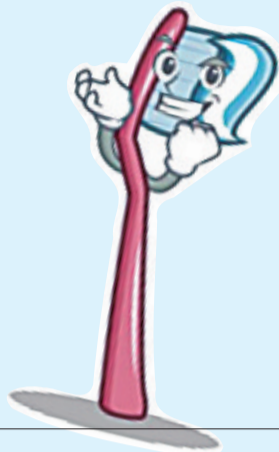


# “阳过”之后,是否需要换牙刷

随着感染新冠病毒的人越来越多,很多人考虑的问题正在从“阳了”之后该怎么办”逐渐变为“转阴之后该怎么办”。比如说,原来的化妆品、日用品上会有新冠病毒的残留吗?尤其是口红、唇膏、牙刷、杯子,这些跟嘴巴有接触的个人用品,它们到底需不需要被换掉呢?

这个问题,我们就要先从病毒在物体表面存活的时间说起。



## 不同的新冠毒株在物体表面能存活多久

早在2020年初,就有美国国家过敏和传染病研究所、普林斯顿大学的研究团队在《新英格兰杂志》上发表过一篇文章,研究了当新冠病毒离开人体后,通过气溶胶或飞沫传播到各种生活用品的表面的存活时间。3年前的新冠病毒还是原始毒株,此项研究表明,在实验温度下,原始毒株可以在空气中存活3小时,在纸质物品表面可存活4小时—24小时,在塑料和不锈钢上存活2天—3天,而在玻璃上存活时间较长,达9天。

那么今年,变异了这么多次的新冠病毒——奥密克戎毒株在物体表面存活的时间会有变化吗?

的确是有变化的。从2020年初的原始毒株到阿尔法毒株,再到贝塔毒株、伽马毒株、德尔塔毒株,最后到现在的奥密克戎毒株,随着新冠病毒的不断进化,其传播性越来越强,这与它们在各种物品表面上存活的时间有关。如今流行的奥密克戎毒株可以在环境中长时间存活,这对疫情的快速传播亦有“贡献”。

那么这个“长时间”,到底有多长呢?

今年年初,日本京都医科大学的一项研究表明,奥密克戎在塑料表面可存活193.5小时,阿尔法毒株紧随其后,可存活191.3小时,贝

塔毒株、德尔塔毒株、伽马毒株则分别存活了157小时、114小时和59小时,而3年前的原始毒株仅存活了56小时。

他们还研究了不同新冠毒株在人类皮肤上存活的能力,结果表明,奥密克戎毒株是在皮肤上存活时间最长的,达21.1小时,其次是阿尔法毒株(19.6小时)和贝塔毒株(19.1小时),最后是德尔塔毒株(16.8小时)、伽马毒株(11.1小时)以及原始毒株(8.6小时)。

也就是说,奥密克戎在环境中的存活时间确实比原始毒株要长,但也仍只是数小时、数天这个长度而已。

## 多孔物体表面新冠病毒活力最差

另一项发表在《科学报告》杂志上的文章,还在不锈钢、玻璃、印刷纸和面巾纸等光滑和多孔表面上研究了奥密克戎毒株的存活时间。结果发现,奥密克戎在玻璃表面的存活率最高,甚至在7天

后仍能发现存活的病毒。而在100%棉织物上,奥密克戎的存活率在4小时内会大大降低,24小时则完全检测不到活病毒。

虽然很多科学家对不同病毒毒株在物体表面存活时间进行了

研究,但是影响每种毒株在环境中的存活的原因尚不清楚,一种猜想表示,棉织物的多孔性增加了接种液滴吸附的表面积,可能会增强病毒的降解,从而降低病毒活力。

## 接触物体表面会感染病毒吗

假如你今天刚由“阳”转“阴”,于是你邀请还未感染奥密克戎的朋友到你家里庆祝一下,为了防止朋友们感染,你是会首选开窗通风还是把家里所有物品的表面进行消毒?

其实,大可不必将家里的日用品表面擦拭消毒一遍,尽管奥

密克戎毒株会在物品表面上存活更长时间,但人们不太可能通过接触物体表面感染奥密克戎,气溶胶、飞沫才是更主要的传播途径。

比如说,如果病毒通过气溶胶或者飞沫传播到你朋友的手上,而他恰巧又揉了揉眼睛,

那么新冠病毒就很可能从他眼部黏膜进入人体,让他就此中招。

因此,当你邀请朋友们来你家参加“转阴队”时,为了防止你朋友变“阳”,还是首选开窗通风更可靠一些!

## 生活用品上的病毒会让我们感染“复阳”吗

我们可以假设一下,你患的是流感而不是新冠,在流感痊愈后,你会扔掉你的口红、牙刷等一切可能残留流感病毒的生活用品吗?

当然不会!

同样的道理,当你的新冠感染痊愈后,也不必更换生活用品。一方面,刚才说到了实验环境下病毒在物体表面的存活时间,最长也不超过10天。

另一方面,哪怕病毒在物体

表面只存活几周,还再次感染了人体,那也不会怎么样。这是因为在感染后,人体针对相应的毒株、相应变体会产生特异性的抗体,当人体再次接触一模一样的病毒时,身体内存在的免疫细胞可以迅速产生抗体,清除病毒。

2021年10月的一项研究表明,感染新冠病毒后,最快3个月可能会再次感染。这种“复阳”不太可能是被自己的生活用品上的

病毒再次感染的。如果短期内“复阳”,就可以肯定是不小心又感染了病毒的另一个变体。这就跟一个冬天反复得几次感冒是一个道理。

“阳过”之后,你的口红、唇膏、牙刷、杯子都能用!其他日用品就更不必说,都不需要更换,不必过分担心。

据《人民日报》

## 感染后身上发痒怎么办 很有可能是过敏,需要引起重视

12月17日,北京大学第一医院密云医院急诊科医生高巍在官方微博发布视频表示,一旦在感染新冠病毒期间,出现身上发痒等情况,很有可能是过敏,需要引起重视。必要时,需紧急就医。

“最近,我身边很多朋友出现了过敏的情况。有一个朋友说,刚刚确诊的时候,身上特别痒,以为是因冬天气干燥以及洗澡频繁造成的,其实是因为过敏。”高巍说,我们吃的药物里边本身为了缓解流鼻涕,加了抗过敏药的成分,因此,过敏造成的流鼻涕现象不是很明显,但依然会有身上痒的情况出现。

12月15日,演员小沈阳在社交平台称自己感染了新冠病毒,“我和你们都不一样,我居然是一只‘敏阳阳’。”不同于一般感染者,小沈阳感染后表现出的症状大不一样。他表示,别人是嗓子疼、全身疼,而他竟是脸疼。

高巍表示,最近,他总接到类似的反馈,还有人和他说自己身上突然出现大片疹子,原因尚不明确,有可能是大家服用退烧药、中成药等多种药物,药物之间出现反应造成的。

“这是很多人都可能出现的问题,但被忽略了。”高巍提示,一旦出现身上发痒、起疹子、轻度憋气、心慌等症状,一定要考虑是不是过敏症状。如果真的是过敏,就应服用抗过敏药物或及时就医,防止急性过敏导致的喉头水肿引发窒息。

据《健康时报》

## 对乙酰氨基酚和布洛芬的五大不同 家长朋友尤其应关注

解热镇痛药最常见的有两种——对乙酰氨基酚和布洛芬。这两种药物上市年长,安全系数高,有效性好,大多数人都可以使用,但两者也有一些不同点,了解这些,有助科学、合理地选择。

**1.适用年龄不同** 对乙酰氨基酚适合3个月以上的儿童及成人,布洛芬适合6个月以上的儿童及成人。

**2.发挥药效的快慢和持续时间不同** 对乙酰氨基酚起效比布洛芬快一些,通常在30分钟以内就可发挥效果,体温下降速度也更明显,但有效持续时间比布洛芬要短;在镇痛和退热的强度上,布洛芬略有优势。需要说明的是,以上情况存在个体差异,并不绝对。

**3.特殊人群应优先选择对乙酰氨基酚** 该药相对温和,儿童、孕妇、老人等特殊人群,建议优先使用对乙酰氨基酚。如果感觉退热或镇痛效果不好,也可考虑换成布洛芬(孕妇禁用)。哺乳期女性二者均可,不影响哺乳。对于儿童用药来说,3个月以上的婴幼儿,可使用对乙酰氨基酚;6个月以上的婴幼儿,可使用布洛芬。

**4.肝肾损伤不同** 超剂量服用对乙酰氨基酚有引发肝损伤的风险;布洛芬则对肾有一定的毒性。此外,布洛芬还有增加胃肠道出血、溃疡的风险。

**5.具体用法略有不同** 对乙酰氨基酚的用药间隔为4小时—6小时,24小时内不得用药超4次;布洛芬的用药间隔为6小时—8小时,24小时内同样不得用药超4次。二者用药剂量也不一样,患者应遵照药品说明书的提示用药,切勿超剂量用药。

最后应强调,这两种退烧药一定不能同时使用。不同剂型的同类成分药物也不能同时使用,也不建议与含有同样成分的感冒药同时使用,因为上述两种做法均容易造成肝肾损伤。

儿童型退烧药有多种规格,比如常用的美林和泰诺林,分别有混悬液和混悬滴剂,家里准备一种就可以,且一定要保存好说明书,以免给孩子用错剂量,增加不良反应风险。

据《生命时报》