

健康小街

酒精浓度越高越好吗
能否直接对着空气喷洒

关于消毒,这些常识请牢记

“新型冠状病毒怕酒精,不耐高温。”随着相关话题登上热搜,一时间大家纷纷抢购医用酒精、84消毒水等,在家中自行消毒,却也无形中埋下了安全隐患。疫情当下,究竟应该如何正确使用医用酒精等消毒产品,酒精浓度是否越高越好?又该注意哪些事项?中国科学院微生物研究所研究员陶勇、副研究员林白雪,为您详细解答。

根据北京市应急管理局近日发布的关于疫情防控期间居家使用消毒产品的安全提示,75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸等不受特殊管控的消毒产品,可有效灭活病毒,但同时具有易燃、毒害、腐蚀等危险性,如果使用储存不当,极易引发火灾、中毒、灼伤等安全事故。

酒精为何能够杀菌杀毒

酒精(乙醇)是医学上常用的消毒剂,可溶于水,并具有一定的脂溶性。乙醇杀菌杀病毒的机制是:其脂溶性可以破坏生物磷脂双分子层构成的生物膜,造成生物膜结构和功能障碍。而较高浓度的乙醇可以破坏膜的结构“秩序”,从而破坏膜的功能,导致“有膜”微生物的死亡。

酒精是否浓度越高越好

消毒剂和杀菌剂中酒精的有效性取决于乙醇的浓度。要达到杀死99.99%细菌的效果,乙醇含量通常要达到60%以上。

研究发现,浓度高于60%的乙醇溶液才具有消毒作用;浓度达到75%至80%,就可以在几秒钟内杀死绝大多数细菌和包膜病毒,但对细菌孢子无效。其中,75%的乙醇是人们常用的浓度,在医院系统、科研实验室以及其他需要消毒的场合,得到最广泛应用。

但95%的高浓度乙醇消毒杀菌效果,反而不及稀乙醇,其中70%至75%最佳。这是因为高浓度乙醇会使细菌表面的蛋白质凝固形成一层硬膜,变向对细菌起到保护作用,防止酒精进一步渗入。此时,该细胞将变为非活动状态,但不会死亡。因此,75%的乙醇是更理想的选择。

医用酒精可否用于空气消杀

乙醇是一种广泛用于临床的消毒剂,但鉴于其消毒依赖于高浓度,只能用于体外消毒。比如,手部消毒和物体表面的清洁消毒。具体在居家消毒过程中,可用3份纯乙醇加一份水配置成75%浓度的乙醇作为基础擦手液,或通过喷洒、擦拭来清洁和消毒物体表面。目前,按照世界卫生组织(WHO)、中国疾控中心(CDC)以及我国相关部门建议,首先推荐肥皂+流水洗手;在缺乏洗手材料或环境下,并且手部没有明显污物污染时,再使用乙醇擦手液。

当然,与肥皂洗手相比,使用乙醇擦手要方便得多。因为乙醇会很快挥发,不需要擦干手部的程序,既方便,又减少擦干过程中可能造成的污染。同时,乙醇为基础的消毒液另一个主要用途是通过喷洒或擦拭来清洁和消毒物体表面。

值得指出的是,乙醇不能用于空气消杀和其他用途。有些人用乙醇喷雾来消毒室内空气,这种做法缺乏依据,达不到消杀的效果。而且,空气中高浓度的乙醇聚集,极易产生燃烧现象,造成火灾。因此,不建议在家中对着空气喷洒乙醇。在非医疗环境中,比如我们居家的非污染室内空气,空气中不大可能会悬浮足以造成传播的病毒浓度,因而无需空气消毒,仅需要定期开窗通风即可。

酒精易燃,使用需要注意啥

据了解,80%浓度的乙醇的闪点为19℃,也有说法是17.5℃,因此使用、运输、贮存过程中要十分注意,禁止明火和吸烟。而温度超过闪点温度越多,点燃的危险性就越大。因此,在使用乙醇时,要注意避开明火,也不宜大面积喷洒太多,以免引起火灾。在生产和储存区域必须严格禁止明火和吸烟。

使用乙醇时,为防止蒸发,容器在病房中的最大容量应为500毫升,在手术室中的最大容量为1升,并装入壁式分配器中。在医疗保健系统中,建议提供容量不超过100毫升的无泄漏口袋瓶,并单独分发给医护人员。

84消毒液的注意事项

84消毒液是另外一种高效消毒剂,主要成分为次氯酸钠,有效氯含量5.5%至6.5%,可广泛用于宾馆、旅游、医院、食品加工行业、家庭等卫生消毒。它的消毒原理为:次氯酸钠具有强氧化性,可水解生成具有强氧化性的次氯酸,能够将具有还原性的物质氧化,使微生物最终丧失机能,无法繁殖或感染。目前,84消毒液广泛应用于多种医疗器械、布类、墙壁、地面、器具等的消毒。

具体在使用过程中,大家要注意:84消毒液有一定刺激性与腐蚀性,必须稀释以后才能使用,且对皮肤有刺激性,使用时应戴手套。

(来源:人民健康网)

(来源:中国经济网)

打赢疫情阻击战

这些食物都是战“疫”标兵

疫力,预防细菌病毒感染,对于脂肪肝也有奇效。

娃娃菜 国家高级营养师赵英敏指出,娃娃菜是种“超小白菜”,但它的钾含量却比白菜高很多。据测定,每百克娃娃菜中约含287毫克钾,而同样重量的白菜仅含钾130毫克。钾是维持神经肌肉兴奋性和正常功能的重要元素,经常有倦怠感的人多吃点娃娃菜可有不错的调节作用。

盖菜 又称芥菜。提到叶酸大家都想到菠菜,其实芥菜的叶酸含量是绿叶菜中排行第一的。芥菜维生素C的含量也仅次于甘蓝菜。其还含有类黄酮素、萝卜硫素和吲哚素等,可预防细胞老化、肿瘤和癌症,提高免疫力。

红枣 解放军第309医院营养科主任左小霞表示,红枣中的芦丁可软化血管,而环磷酸腺苷有提高免疫力和抗癌的作用。但红枣是温性食物,吃多易上火,每人每天3至5颗为宜。

紫薯 紫薯含有大量黏液蛋白,能够防止肝脏和肾脏结缔组织萎缩,提高机体免疫力,预防胶原病发生。紫薯中所含矿物质对于维持和调节人体功能,起着十分重要的作用。

香蕉 北京医院营养科副主任营养师李长平表示,香蕉富含膳食纤维,而维生素B6对增强人体免疫力有良好的作用,它还可以防止皮肤癌和膀胱癌。维生素B6还可以保护肾脏不患结石症,而且对失眠症有治疗作用。维生素B6的摄入量不需要很多,每天2毫克就可以了,相当于2个香蕉中的含量。

葡萄干 葡萄干营养丰富,含有丰富的天然果糖,可快速补充能量。上班族,特别是女性,可以每天吃一小把葡萄干,对缓解手脚冰冷、腰痛、贫血等现象,对提高免疫力都有好处。此外,葡萄干对降低胆固醇和疏通肠道也有效果。

魔芋 魔芋含有大量的维生素、植物纤维及一定量的黏液蛋白,具有预防动脉硬化和防治心脑血管疾病的作用。吃魔芋还能提高机体免疫力,所含的甘露糖酐和优良膳食纤维有防癌作用,并且能防止便秘和减少肠道对脂肪的吸收。但是,魔芋生食有毒,必须煎煮5分钟左右方可食用,每次食用不宜过多。(来源:人民网-人民健康网)



养生堂

“疫情期间,多数人宅在家里,减少外出食欲不振,但切记一定要好好吃饭。”2月12日,在国务院联防联控机制就教育系统疫情防控工作有关情况发布会上,中国疾控中心研究员赵文华表示,获得人体健康必需营养素,它可提高人体免疫力,抵抗新冠肺炎。必需营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水,保证营养能够使人免疫细胞处于最佳状态。如果营养跟不上,不仅容易被感染,而且感染后不易恢复。营养对健康而言,是预防、治疗康复疾病的重要手段,对新冠肺炎的预防、治疗和康复来说更是如此。

中国保健协会发布的《关于防控新型冠状病毒肺炎的保健建议》也表示,坚持每日食用富含核酸、蛋白质类食物,如大豆类、瘦肉类、鱼虾、鸡蛋、新鲜深色果蔬;保证充足开水、牛奶和淡茶水饮用,多次少量,促进代谢;以谷薯类和适当杂粮为主食,保证身体

热量、膳食纤维和维生素;这些都能促进个人免疫力提升,助力疫情防控。

那么,哪些食物有助于提高自身免疫力,帮助人体打赢疫情阻击战呢?

以下10种食物有助于提升免疫力。

蘑菇 香菇也就是常说的“山珍”,富含维生素B群和维生素D原,可有效提高免疫力,抗肿瘤、降血脂,大家每天都可以多吃点。蘑菇还含有特殊的“保健”成分——蘑菇多糖。蘑菇多糖具有较强的抗癌防癌作用,可以抑制肿瘤细胞的生长,是提高人体免疫力的营养物质。

红萝卜 红萝卜含有一种糖化酵素,能分解食物中的亚硝胺和木质素,使体内的巨噬细胞吞噬癌细胞,起到防癌抗癌的作用。而且生食红萝卜可以降低血脂和胆固醇,并可预防冠心病、动脉硬化等疾病。

蜂蜜 蜂蜜有极好的抗菌消炎、防腐的功能。优质的蜂蜜的保质期可达永久,因此长期服用,能提高免

下班做好5个动作不把病毒带回家

这几天,上班族们陆续返岗,但疫情当前,大家对出门都充满恐惧,生怕接触到病毒或者不小心把病毒带回家。其实,只要做好这些预防措施,切断病毒传播也不是什么难事!

脱鞋 将外穿的鞋子放置于通风的门外或玄关,更换干净的居家拖鞋。

一般来说,鞋子放置一定时间后,即使有踩踏到污染物,也没有了病毒的感染活

性,通过鞋底传播病毒的概率是比较低的。

脱外衣 将外套、外裤脱下,放置阳台挂起晾晒。

若去空旷人少的地方:外衣晾在通风处即可;若乘坐公共交通工具:轻脱衣物,不要抖动,可用75%的酒精或者酒精喷雾或擦拭消毒;若去了医院等高危环境:建议清洗所有衣物,并用冷水配制适宜浓度的含氯消毒液(具体配置法需参考产品使用说明),浸泡

5分钟,然后清洗。

注意:酒精喷雾易燃易爆炸!注意远离厨房和火苗!含氯消毒剂不能和洁厕灵、醋及洗衣液同时使用。挂烫机消毒不推荐,温度和时长都不太达标。

摘口罩 捏住口罩带子,从一侧耳朵处摘下挂绳,再从另一侧摘下口罩挂绳,注意不要触碰口罩外表面,因为此处已经污染。

教你一招

如何节约使用口罩 给您支几招

佩戴口罩是抵御新型冠状病毒的基本手段。是不是每个人都需要时时刻刻佩戴口罩,出门是不是必选N95呢?其实不然,在不同的场合,我们可以选择戴口罩或不戴口罩;在不同的公共场合,我们可以选择佩戴不同的口罩。

如何使用好我们手中数量有限的口罩,怎样既能延长它们的使用寿命,又能安全有效地守护我们的健康,中央广播电视总台主持人王宁给您支几招。

佩戴不佩戴口罩,佩戴什么样的口罩?应根据自身所处的环境来确定,如果是独处,没有与外人密切接触,可以不戴口罩。一家人健康健康宅在家里,在自己的私家车上,可以不戴口罩。如果是出入于人员密集的公共场所,比如乘坐公共交通工具、超市购物、乘坐电梯、封闭办公,或者到普通医疗机构就诊的患者,建议您佩戴普通医用口罩,也叫一次性使用医用口罩,回家后将口罩置于洁净、干燥的通风环境下,自然晾干,还可以重复使用。

而对于人员密集场所的工作人员,和与疫情相关的行政管理者、警察、保安、快递员等,还有普通门诊病房的医护人员,居家隔离人员及其家人,建议佩戴医用外科口罩。此时,可以根据实际情况延长口罩的使用时

长和更换频率。一般来说,如果口罩没有明显的脏污、变形,可以不必4小时一换。但如果口罩出现了脏污、变形、损坏、有异味时,需及时更换。

对于网上出现的很多给口罩消毒的做法,比如蒸锅蒸、消毒液洗、微波炉消毒等,不建议您这么做。因为这样对材质的损害,是不可预知的,很可能造成口罩变形、老化、变松,从而导致过滤效率下降,过滤层受损,或者没有办法达到气密性要求。

最后想提醒您的是,我们常说的N95或KN95等医用防护口罩,在健康人的日常情



况下,是不必要的,但对于时常与新冠肺炎病人密切接触的一线医护人员,却是必须的防护物资。我国目前医用防护口罩的生产力有限,让我们理性防护,戴合适的口罩,把N95留给真正需要的人。

(来源:人民网-人民健康网)

亲亲宝贝

疫情当前如何保护孩子 家长关心的八大问题

疫情期间,儿童和大人一样也要做足防护。如何保护孩子不受病毒的感染?我们一起来看看家长们最关心的八大问题吧!

特殊时期,孩子该打预防针了,怎么办? 如果疫情期间坚持按时接种,建议家长查询接种医院电话,提前确定打疫苗医院工作时间,疫苗是否有货,在确保可以顺利接种的情况下再带孩子出门。

防疫期间,孩子如何吃出健康? 孩子们病居家,制作一日三餐的重任落在了父母的肩头,给宝宝们做些什么才能让他们获得

充足的营养呢?每一种天然的食物都有自己的营养特点,孩子需要从多种食物中摄取不同的营养素才能够保证营养全面。挑食很可能会漏掉或减少某种或某几种营养素的摄入,所以我们提倡食物品种的多样化。

必须带孩子出门的情况下,如何做好防护? 如非必要,一定不要带宝宝出门,而出门就一定要给孩子戴口罩!有条件的应先

选择儿童N95预防病菌口罩,在当下疫情物资紧缺的情况下,可以按照以下顺序选择孩子的口罩:儿童外科口罩——儿童用口罩——一次性口罩——儿童棉口罩。在佩戴口罩的同时,如果条件允许,还可以佩戴眼镜。不能适应戴

口罩的婴儿,家长应该特别注意防护,保护孩子。
新型冠状病毒是否会通过母乳传播? 目前新型冠状病毒公认的主要传播途径是呼吸道传播以及可能存在的粪口传播,并没有通过母乳传播的定论。只要妈妈身体健康,没有接触确诊、疑似病例,做好居家隔离和自我消毒与清洁,可以放心哺乳。

家庭日常消毒,会不会对孩子造成影响? 消毒的时候,建议一间一间分开来进行,先让妈妈和孩子到另一个房间休息,等消毒通风完毕后再返回,这样相对比较保险和安全。使用消毒水擦拭家具和地板以后,过一段时间再用清水擦拭一遍,避免消毒成分残留在家具和地板上。

孩子的玩具如何消毒? 对于不耐热的玩具,用酒精棉擦拭玩具表面,擦拭过后需要放一段时间才可以给孩子再次使用玩耍。孩子的安抚巾可以使用紫外线灯,或者用沸水煮,只要温度达到56℃并且时间达到30分钟,就可以达到消毒的目的。孩子的奶瓶及餐具等也可以采取沸水煮的形式进行消毒,或者使用专门的蒸汽消毒机。

(来源:人民健康网)

(来源:中国经济网)

