兽药伊维菌素能治疗新冠、被“艾滋针”扎会得艾滋病……

上个月，健康领域是谣言“重灾区”

在谣言榜上，健康类话题一直名列前茅，人们一不留神就会踩到“坑”里。它们有的是借由新热点炮制出来的，有的则是改头换面后卷土重来。

上个月，这样的谣言就有不少：兽药伊维菌素是治疗新冠的“神药”；扎一针就能染上艾滋病；有些人畏寒是因为“怕冷体质”；健身神器泡沫轴能瘦小腿……

今天，我们就对10月谣言进行盘点，帮您拨开迷雾、寻找真相。

兽药伊维菌素是治疗新冠的“神药”？
真相：不能治愈新冠，大量服用很危险

俗话说“病急乱投医”。最近，关于“美国、印度等国用兽药伊维菌素治疗新冠肺炎”的消息被传得沸沸扬扬。一时间，伊维菌素这种兽药被奉为治疗新冠肺炎的“神药”。

大家希望治疗新冠肺炎的药物问世，这一愿望是美好的，不过事实证明，该治疗方法并不靠谱，在美国已经出现了“以身试药”导致中毒的事件。

据介绍，伊维菌素是一种广谱抗寄生虫药，主要应用于消灭牛、羊、马、猪等动物胃肠道中的各种寄生虫，以及家禽胃肠线虫和体外寄生虫。

把这个兽药推上“神坛”的，是一则传闻。澳大利亚莫纳什大学研究团队在《抗病毒研究》杂志上发表的一篇文章称，伊维菌素可在48小时内抑制新冠病毒生长。不过，这项研究结果是有前提的——伊维菌素在体外实验中能抑制新冠病毒生长，但并不清楚其对新冠病毒发挥作用的机制，也没有证据能证实其治疗人体内新冠病毒的效果。

伊维菌素的制造商之一美国默克公司表示，现有数据并不支持使用该药物作为新冠肺炎的治疗药物。

美国食品和药物管理局（FDA）也为此发出声明，FDA暂未批准将伊维菌素用于治疗或预防新冠肺炎。大剂量服用这种药物是危险的，可能造成严重危害。

被“艾滋针”扎一下就能染上艾滋病？
真相：针刺伤的感染几率仅为0.3%

最近，有两名广州网友先后在网上发文称自己在天河某商场被人用针头扎伤，担心感染艾滋病，于是去医院进行检查并服用了艾滋病阻断药。早在20年前，我国就有类似“艾滋针”事件的报道，最近借由此事，有关“扎一针就能染上艾滋病”的消息开始在网上疯传，制造紧张情绪。

“一般来说，病毒离开人体后不会存活很长时间。研究表明，在实验室中培养的艾滋病病毒暴露在空气中时，会在几个小时内失去90%到99%的感染能力。”天津市第二人民医院感染科主任医师马萍介绍，人接触干燥的、含有艾滋病病毒的血液、精液或其他体液几乎没有风险。针头在扎人的瞬间，所携带的血液非常少，病毒含量就更少了，而且少量的血液极易在空气中凝固，失去感染性。

大量研究证明，导致艾滋病传播的各种行为中，针刺伤的感染几率约为0.3%（实心针的概率则更低）。

那么，假如不幸在街上被针扎，我们该怎么处理呢？

马萍介绍，遇到这种情况，首先要马上在伤口周围轻轻挤压（但切记不要过于用力），尽量把血液挤出；其次，用清水冲洗伤口；最后，用碘酒、酒精给伤口消毒。

“虽说在公共场合被针扎感染艾滋病的可能性并不高，但是否需要服用阻断药物还应咨询专业医生。”马萍提醒，假如被不明来源的针头扎伤，或与艾滋病感染者或感染状况不明者，发生高危性行为，必须要在72小时内服用阻断药，而且服药时间越早、阻断效果越好，最好不要超过24小时（2小时内更佳）。此外，一旦服药，必须连续服用28天。

有些人畏寒因为他是“怕冷体质”？
真相：怕冷和新陈代谢速率有关

天气转凉，人们开始增添衣服。但在同样的气温下，有些人穿着风衣就觉得可以了，有些人则必须穿上羽绒服才敢出门，人们对“寒”的感知程度似乎不太一样，于是就流传出有些人畏寒是因为“怕冷体质”的说法。

“医学里没有‘怕冷体质’这一说法。”天津中医药大学第二附属医院治未病中心主任、副主任医师周胜元介绍，中医讲“畏寒”多是指身体受到外在寒邪侵袭，而与“怕冷体质”无关。

西医认为，有些人特别怕冷与人体新陈代谢的速率有关。新陈代谢慢、基础代谢率低的人，就更容易感到寒冷，比如缺乏运动的青年女性、老年人，以及某些疾病患者（如甲状腺功能减退）；反之，新陈代谢速率快、基础代谢率高的人，就能有效抵御寒冷。

那么，这些怕冷的人该如何过冬呢？

周胜元建议，从中医角度来看，这些人需在日常调养中注意以下几个方面：首先，在饮食上，要多食温性、温热的食物，少吃生冷寒凉的食物，如西瓜、黄瓜、莲藕、梨等；其次，要加强体育锻炼，选择适合自己的运动项目，如体弱者可选择瑜伽、太极拳、五禽戏等活动：再次，要避免受风寒湿邪，生活起居需有规律，戒烟酒、舒情志、少烦忧；最后，可常用艾条灸命门、关元、中脘、足三里以温补脾肾，强壮身体。

用泡沫轴滚压可瘦小腿？
真相：泡沫轴只是辅助放松工具

如今，运动健身的人越来越多，很多人运动后喜欢用泡沫轴放松肌肉。最近，网上有传闻称，泡沫轴又添了一个新技能——瘦小腿。不少人还为此现身说法，称自己用了泡沫轴后整个腿瘦了一圈，而且不只是瘦腿，有些人甚至靠它瘦背、瘦腰……

天津体育学院运动人体科学系教授谭思洁表示，很多人感觉泡沫轴可以瘦腿，其实是运动加上放松相结合产生的综合效应，而真正让人瘦腿的是运动，而非泡沫轴。

“泡沫轴是由特定材料制成的实心或空心的圆柱形滚轴，其主要作用是放松肌肉。”谭思洁介绍，在高强度运动后，肌肉会紧张，滚压泡沫轴可使肌肉和筋膜得到舒缓，通过主动运动和被动按摩相结合，能让紧张的肌肉得到拉伸。同时，滚压泡沫轴还能促进人体血液循环。

“从原理上来看，滚压泡沫轴和按摩没啥两样。按摩不能让小腿部位的肌肉、脂肪、水分减少，同理滚压泡沫轴也做不到。”谭思洁表示，不过滚压泡沫轴后，可以把持续紧张的肌肉拉长，在视觉上会暂时觉得腿围变小了。不过，这和橡皮筋抻长变细是一个道理，很快就会恢复原状。

“因此，想‘躺平’仅靠泡沫轴按摩瘦腿是不可能的。”谭思洁强调。

据科技日报