

# 防控“新冠” 你我践行

## ——科学防控新冠肺炎信息荟

第 4 期

科技进步研究所

2020 年 2 月 13 日

### 科技攻关

#### ◇ 新冠肺炎 AI 辅助医学影像诊断系统研究取得进展

根据 2 月 4 日发布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第五版)》，当前“疑似病例具有肺炎影像学特征”已被纳入湖北省临床诊断标准，由此可见 CT 影像是诊断与评估的重要依据之一。然而，由于患者数量多、肺内病灶多、进展变化快、短时间内需要多次复查等原因，影像医生的精准诊断、量化分析面临巨大的挑战。

11 日，从华中科技大学获悉，该校电信学院联合华为云等团队，研发并推出了新冠肺炎 AI 辅助医学影像量化分析系统，目前取得了有效进展。

该系统可以辅助医生更高效地区分新冠肺炎的早期、进展期与重症期，有利于早期筛查与防控。同时，对于确诊病人，基于对多次复查影像数据的量化分析，医生能够有效评估病情进展及用药疗效等情况。（来源：科技日报）

#### ◇ 新冠肺炎疑似病例检测系统获批注册

日前，天津大学成功研发新冠肺炎疑似病例检测系统，可快速检测新冠肺炎疑似病例并实现大数据监控预警，有望为疫情控制提供新思路。该系统的便携式检测仪单元已获得国家药监局医疗器械注册证书。

该系统由“掌上模块”和“线上模块”两部分组成。“掌上模块”是一款便携式检测仪，从外观上看只有鼠标大小，使用

USB 接口充电，能够连接手机和电脑，满电续航超过 24 小时。检测仪可以单手控制，操作简单，便于入户排查。检测仪内部集成了精密的检测核心模块，与实验室大型仪器检测精度相当，能够快速判断被测人员是否为疑似病例。掌上模块检测出的结果会自动上传到“线上模块”——疫情监测预警云平台。云平台会将检测结果进行智能化处理，上传至各级政府疾控和医疗监测机构云平台，给各级机构提供疫情预警、态势分析和决策支持，对疫情进行全方位、智能化管控。（来源：科技日报）

## 防控知识

### ◇ 居家隔离（二）——免疫力是世界上最好的医生，用 5 个简单的方法激活它

新型冠状病毒引发的肺炎，来势凶猛，而它们最青睐的人群——免疫力低下人群。最新进展，因为这个病毒而导致死亡的绝大多数都是本身患有疾病或老年人或免疫力非常低的人群，所以想要抵抗病毒，让我们免疫力保持良好状态，同时健康生活方式非常重要。

#### 提升免疫力的 5 个方法！

##### 1、均衡营养

三餐按时吃，营养均衡，不挑食、不偏食，获取各种免疫力喜欢的营养素，从而提高自身免疫力：

##### 蛋白质

蛋白质是人体生长发育必不可缺的，一旦缺乏蛋白质，不仅会导致抵抗力下降，还会引起多种疾病。补充蛋白质的食物有很多，如大豆及其制品、瘦肉、鸡蛋、鱼虾、牛奶及其制品等，均为优质蛋白质的良好来源。

##### 维生素 C

维生素 C 是一种天然抗氧化剂，能够维持细胞活性，维持正常的免疫力。富含维生素 C 的食物主要是新鲜蔬果，如西红柿、西蓝花、青菜、草莓、鲜枣、猕猴桃、山楂等。

##### 维生素 A

缺乏维生素 A 不仅会引起视力问题，还会引起抵抗力下降。通常动物性食物富含维生素 A，如动物肝脏、鱼肝油等。一些深绿色或橙黄色蔬果，如菠菜、南瓜、胡萝卜、柑橘、猕猴桃等，富含的β胡萝卜素能够在人体转化成维生素 A。

### 锌

锌对于维持人体正常免疫功能有重要作用。富含锌的食物主要有菌菇类和海产贝类，此外，在核桃、瘦肉、动物肝脏等食物中，锌的含量也比较丰富。

### 铁

缺铁也会造成免疫力下降，补铁最好用动物性食品，如红肉、动物血、动物肝脏等。维生素 C 有助于铁的吸收，在补铁的同时，建议补充富含维生素 C 的食物。

### 虾青素

虾青素，作为一种非维生素 A 原的类胡萝卜素，虾青素在动物体内不能转变为维生素 A，但具有与类胡萝卜素相同的抗氧化作用，它淬灭单线态氧和捕捉自由基的能力比维生素 E 强 100 多倍，人们又称其“超级维生素 E”、“超级抗氧化剂”，具有抗癌、抗辐射、抗衰老、提高免疫力的作用。

## 2、保证充足的睡眠

充足的睡眠是保持免疫系统良好的重要保证。大多数成年人每晚都需要 7-9 小时的睡眠。保持规律的作息习惯、晚餐后不喝咖啡或饮酒都可以使你拥有一个舒适放松的睡眠。当然，老年人也不应低于 6 个小时。

## 3、让身体运动起来

运动可以加快人体新陈代谢，促进血液循环，同时能够提升身体免疫力。人体衰老的过程就是人体肌肉不断流失的过程，我们可以看到 84 岁的钟南山院士再次挂帅亲征新型冠状病毒，他之所以能有这么好的状态与他常年坚持锻炼有密切关系，所以大家日常一定要抽时间运动，尤其能做点力量训练更好。

## 4、多微笑、保持乐观态度

美国斯坦福大学研究人员发现，笑能增加血液和唾液中的抗体及免疫细胞数量，缓解疲劳，是提高免疫力的良药。乐观的态度有益于你的健康状况。一项法学院学生所做的研究发现，当他

们心理感觉更乐观的时候，他们的免疫系统也更强大，生病的概率也随之减少。

## 5、晒太阳

研究发现，晒太阳产生的维生素 D 能有效提高免疫力。一般来说上午十点、下午四点阳光中紫外线偏低，可避免伤害皮肤，每次晒的时间不超过半小时即可。（来源：首都保健营养美食学会）

# 心理疏导

## ☆ 防控心理调节指南（二）——病患及其家属心理疏导

突如其来的新冠病毒搅乱了所有人 2020 年的农历新年。无论是身处飓风的中心，还是外围防守，很多人神经紧绷，无时无刻刷手机。看到新视频、新消息，越看越气，一时没忍住，哭了起来。头疼，饭吃不下，晚上睡不着，早上五点就醒。这是我们的身体在报警：你的心理超负荷了，亲。尤其，还不幸中招。

### **“我不是故意生病的！为什么要指责我！”**

在天灾人祸面前，每一个人都是无辜的。包括确诊者和疑似者，一样值得被爱和保护。新闻常常报道带病的出逃者。但是我们明白，不配合的人，因为被新闻报道了，格外显眼而已。积极治疗和积极隔离的人是大多数。

理解确诊者和疑似者的人也是大多数。所以，请不要厌恶自己或放弃自己，你没有任何错。

### 1、理解他人的无力

那些冲你发脾气，甚至是咒骂的人，说的都是假的。他们可能出现了替代性创伤，也可能是被吓坏了，无法觉察是焦虑和无力。这部分的问题需要他们自己解决，我们不用去回应。情绪上的一来一往，只会把双方拽在负面情绪中，越陷越深。我们可以主动制止这一循环。

### 2、接纳负面情绪

作为患者，你可能会出现应激反应，感到害怕、焦虑、生气，甚至噩梦、失眠。不用为自己的应激反应而二次紧张。脆弱是正常的。我们可以脆弱、可以生气，同时，我们可以尝试，不被情绪裹挟。接纳自己的情绪，与情绪相处。

### 3、积极面对疾病，遵医嘱作息

回避疾病，不但耽误治疗，也会增加你的心理压力。采取“直面”的应对方式，比如，和家人坦诚地谈论与疾病有关的信息、主动解决生病时遇到的生活问题等等。知道的信息越多，你会越有掌控感。医学专家正在日以继夜研究药物，而且有好几个治愈的案例。按照医生的叮嘱，过有规律的生活，也能帮助你恢复健康。

### 4、缓解情绪

当我们做到理解他人、接纳情绪、直面疾病后，可以尝试用行动，离开情绪的深渊。情绪有惯性，我们容易沉溺。只有不断的采取行动，才能抵抗情绪的惯性。我们可以拉一个清单，列出自己最喜欢做的事情，比如写作、抱抱玩偶、做饭。当发现自己沉溺在负面情绪当中时，不管愿不愿意，先做清单上的事。动起来，情绪慢慢会得到缓解。事情会好起来的。

### **“我担心生病的家人，也担心我自己！”**

患者家属，是自我感觉最无力的一个群体。普通人注意力在预防。医护人员在乎工作。确诊者和疑似者注意力在疾病。患者家属似乎置身事外，又似乎脱不了关系。反而处于一个尴尬的位置，难以给自己定位。同时，家属担心自己会不会染病，也担心患者的病况，双份的焦虑。家属是患者的定海神针。如常生活和柔软相处，可以给家庭成员提供最大的心理支持。

### 面对患者

- 1、多表达关心和支持。不用担心防护的问题。医生比我们更专业，会给出专业指导。保护自己同时，也要照顾患者的情绪。
- 2、多谈谈家庭中的生活趣事，给紧张的心情松松绑。
- 3、学会倾听，倾听病患的倾诉，倾听他们的恐慌和焦虑。他们需要一个情绪的出口，并不是需要我们提供建议。

### 身为家属

1、带好口罩，及时消毒，该隔离隔离。与患者的接触不是亲情的体现，而是对自己和他人的不负责。

2、如果心理压力过重，做些运动，找朋友诉说。但是，不要在患者面前二次传播负面情绪。好心情有助于康复。

3、如果心理压力无法疏导，向专业人士求助。

疫情从武汉到全国，支援从全国到武汉，你看，爱和希望比病毒生长得更快，每一种爱，都刻进武汉的心脏。我们虽身在暗夜，终能迎来曙光。（来源：壹心理）

## 谣言惑众

### 这些谣言不可信

#### ✧ 塑料袋装水堵地漏，能防止气溶胶传播病毒

拿装水的塑料袋可以用来挡一挡老鼠，但是没办法挡住从地漏中散发出来的空气和气溶胶。地漏中飘出带病毒的气溶胶的可能性非常小，如果长时间不用地漏，可以把地漏暂时封堵起来，这样至少可以减少一些异味。

#### ✧ 吃猪肉会感染新型冠状病毒

迄今为止没有猪被新冠病毒感染的报道，所以猪肉上“存在病毒”的可能只是带着病毒的飞沫落在上面。即使是有，放置一段时间之后病毒也会失去活力。猪肉都是要做熟了吃的，猪肉做熟的过程完全可以杀灭病毒。所以，即便是猪肉上有病毒，只要处理猪肉后洗手，也就完全可以避免。

#### ✧ 抗生素能有效预防和治疗新型冠状病毒

抗生素不能有效预防和治疗新型冠状病毒。抗生素对病毒不起作用，它们只对细菌感染有作用。新型冠状病毒是一种病毒，因此，不应该用抗生素进行预防或治疗。

## ◇ 闻洋葱能预防新冠肺炎

洋葱的刺鼻气味来源于硫化丙烯等硫化物。在体外实验中，硫化丙烯展示了一定的抗菌能力，但新冠肺炎是因病毒产生的，跟细菌完全不同。即便是考虑杀菌，也需要有足够的量而且跟细菌接触，并不是闻几下洋葱就可以的。如果这些硫化物真的能够预防新冠病毒，可以直接用化工合成成品来作为有效药物，而不至于现在全世界都找不到有效药物。

## ◇ 益生菌能防治新冠肺炎

传言源自商家对《新冠病毒感染的肺炎诊疗方案（第五版）》中有关肠道微生物生态调节剂的断章取义和夸大宣传。诊疗方案中提到的肠道微生物生态调节剂是药用益生菌，非保健品。这类药物被推荐为重症及危重症患者的辅助治疗，不是抗病毒的主要方法。目前没有证据显示肠道微生物生态调节剂能预防新冠病毒。

2月11日，上海市市场监管局发文提醒广大消费者：任何食品（包括益生菌类食品）宣称具有预防或治疗“新冠肺炎”功效的，属于虚假宣传。

（来源：腾讯较真）

(以上资料均收集自互联网，仅用作防控新型冠状病毒肺炎的公益宣传，不得作商业用途；所有资源版权均归资源持有人所有。同时无意侵犯版权所有人的合法权益，如有侵犯您的权益的文章或资源，请直接通过邮件联系我们 [365655207@qq.com](mailto:365655207@qq.com)，我们会第一时间屏蔽或删除。)

---

**编辑：科技进步研究所**

---