

“液体口罩”火了！能阻隔99.9%的病毒？

医生提醒：效果存疑

“往鼻子里喷一喷，阻隔病毒细菌”“孩子戴‘液体口罩’上学，家长更放心”……最近，一种名为“液体口罩”的鼻喷剂在电商平台卖得火热，甚至有产品年销量超100万瓶。可以说，在冬季呼吸道传染病高发的当下，这类产品收获了一波市场红利。

据一些商家描述，此类喷雾剂只需往鼻腔里一喷，就能形成“物理隔断”，并宣称能“阻流阻冠”，且“阻断率99.9%”。

这个“液体口罩”究竟是什么来头？它真能“一喷就灵”吗？又能否替代我们戴了多年的传统口罩？

国家应急广播记者专访解放军总医院第五医学中心感染病医学部呼吸与危重症医学科副主任医师张大伟，为您释疑。



某“液体口罩”宣传页截图。

“液体口罩”真能防住病毒吗？

根据商品描述，“液体口罩”产品通常以喷雾（少数为凝胶）的形式存在，其原理及宣传效果主要是：通过成膜技术在鼻腔黏膜上形成物理屏障，隔离外界病原微生物和过敏原等。

听起来能作为物理隔断的“液体口罩”，到底能不能防住病毒呢？

先说结论：效果存疑。

张大伟表示，所谓“液体口罩”的作用机制是否足够有效，需满足与鼻黏膜充分接触、防护膜持续有效等多个条件。

首先，它没有经过临床验证，预防效果到底如何目前还没有相关研究数据支持，其保护效果仅在实验室里“有效”，这与真实复杂的人体环境相差甚远。

其次，鼻腔不像水管一样直，它是一个立体结构，“液体口罩”无法全方位、无死角覆盖。那么，那些没有被喷到的鼻黏膜，遇到病原体仍可能被感染。

此外，现实生活中这层薄膜很难做到持续有效。张大伟举例，当人们抠鼻子、打喷嚏、擤鼻涕时，“液体口罩”在鼻腔内形成的薄膜会被破坏，所以它即使有效，持续时间也不稳定。

“液体口罩”能否替代传统口罩？

在部分商家的宣传中，“液体口罩”被塑造成传统口罩的“舒

替品”。面对消费者最关心的“能否替代传统口罩”这一问题，张大伟表示两者不能相提并论。

传统口罩，尤其是医用外科口罩主要通过物理阻隔机制，减少呼吸道病原体和颗粒物的传播与吸入，其功能具有明确的技术标准支撑。

而所谓的“液体口罩”产品大多既非药品也非医疗器械，而是“日用品”。其能“99.9%阻隔病毒”的宣传语，实属夸张，甚至涉嫌虚假宣传。“医疗器械的管理非常严格，必须通过临床试验来验证它的有效性、安全性才能上市。”张大伟说。

长期使用有健康隐忧

尽管“液体口罩”是日用品，长期使用也有健康隐患。张大伟举例，过敏性鼻炎或过敏性哮喘患者，若对里面的物质过敏，反而会影响健康。

此外，其残留成分是否影响鼻黏膜健康，是否影响鼻用激素、鼻用抗过敏药等其他药物的使用疗效等问题，目前尚无系统评估。

流感季来袭你做的防护真有用吗？

12月19日，国家卫生健康委召开新闻发布会，会上介绍，当前我国呼吸道传染病疫情仍处于高发季节。

除了前文中提到的“液体口

罩”，近期还有多种被称“亲测有效”的呼吸道传染病防护方法在社交平台广泛传播。这些方法究竟是否科学有效？张大伟对此进行了解读。

早晚用盐水漱口

盐水漱口主要是通过机械冲洗减少口咽部的病原体数量，但这种方法对经“气溶胶/飞沫—鼻咽”入侵的病毒几乎无预防作用，因为盐水无法破坏病毒包膜，也无法冲洗不到鼻腔、气管。

因此，该方法只能作为缓解轻微咽喉不适的辅助手段，不能替代戴口罩、打疫苗等有效预防手段。

服用维C补充剂

对于缺乏维生素C的群体来说，此法有利于免疫力的恢复，而健康人群服用并不能降低呼吸道感染发生率，过量服用还可能引起胃肠不适、结石或药物性肝损伤等。

小柴胡剂防病毒

小柴胡汤/冲剂主治寒热往来、胸胁苦满等。若仅为鼻塞、咽痛或干咳，盲目服用不仅无效，还可能延误病情或引起药物不良反应。

张大伟强调，一旦出现持续发热、咳嗽、肌肉酸痛等症状，应及时就医，在专业指导下规范治疗。

外出戴口罩筑牢健康的“防护墙”

在病毒活跃的季节，个人日常防护的每一处细节都在为守护健康助力，外出正确佩戴口罩就是其中最简单有效的方法之一。

年底将至，大家外出聚会或前往人员密集场所时，可佩戴医用外科口罩。这种口罩能有效阻挡飞沫，降低病毒传播风险。

流感高发期前往医院，或近距离接触呼吸道传染病患者时，建议佩戴防护级别更高的N95口罩，它能更高效地过滤病毒和有害颗粒。

口罩怎么戴？戴多久？

张大伟建议，戴口罩前先洗手，并确保口罩四周充分贴合面部，覆盖口、鼻、下颌。

一般连续佩戴4小时或出现破损、松散时应更换口罩。

被水汽、鼻涕浸湿后也应更换，因为口罩中间的熔喷层一旦受潮，静电吸附作用会大幅下降，影响飞沫阻隔率。

正值冬季，流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒等多种呼吸道病原体活跃，公众应科学应对，警惕夸张宣传，勿蜂拥购买非正规的“替代品”。

预防呼吸道传染病，最有效的方式仍是接种疫苗。在公共场所应佩戴好口罩，日常勤洗手、多通风，提升免疫力。综合防控、多措并举，确保健康过冬。

（国家应急广播微信公号）

体检未过关 李盈莹暂缓“留洋”回国治疗

中国女排主攻手李盈莹没能通过意大利米兰排球俱乐部的体检而暂缓“留洋”。天津渤海银行女排俱乐部和李盈莹本人21日均公布了这一消息，并表示将积极治疗，尽快康复。

天津渤海银行女排俱乐部当天发布的声明称，李盈莹在意大利米兰期间，按照米兰排球俱乐部的安排进行了身体例行检查，米兰排球俱乐部

医疗团队提出，李盈莹的一些伤病需要治疗和康复。经与球员本人、米兰俱乐部及经纪公司共同商议，决定让李盈莹返回国内，在熟悉的环境中进行相关治疗和康复。

声明感谢米兰排球俱乐部严谨细致的职业态度和在此过程中给予的理解和配合，并表示李盈莹回国后，将为她安排最好的医疗和康复条件，确保她尽快恢复，早日重返赛

场。

目前，李盈莹已经回到天津。她在个人社交媒体上发文表示，将全力配合治疗康复安排，为早日以健康状态重返赛场而努力。

对于李盈莹回国一事，米兰排球俱乐部也发布了声明，称“这一决定是在过去几周多次医学检查后作出的”“检查发现了一些需要进一步专业评估的身体问题”。米兰排球俱乐

部感谢李盈莹的专业精神与合作态度，期待不久后再次相聚。

上赛季女排超级联赛后赛天津女排主场对阵上海女排的比赛中，李盈莹脚踝扭伤，经诊断为足舟关节半脱位，伤情较为严重，经过约半年时间的治疗和康复，她参加了今年的女排世锦赛和全运会，但身体和状态没能恢复到最佳水平。

（张泽伟、王镜宇）