

关于COVID-19的事实

COVID-19的治疗方案

Covid-19是由一种名为"SARS-CoV-2"的病毒引起的疾病。

本概况介绍的目的是与您分享有关这种病毒性疾病的一些关键事实，以及一些可用的治疗方案。

COVID-19是一种病毒性疾病： Covid-19是一种病毒性疾病，由一种名为"SARS-CoV-2"的冠状病毒引起。Covid-19是一种比较新的病症，2019年底在中国首次被发现。[1]

暴露于SARS-CoV-2并不总是导致疾病： 许多SARS-CoV-2的感染是无症状的（即患者不会因为接触到可引起Covid-19的病毒而出现任何症状）。[2]

健康的生活方式可以降低发展为严重COVID-19的风险。

健康的生活方式可能是无症状感染SARS-CoV-2，还是病入膏肓，需要在重症监护室接受治疗的关键。良好的饮食、适当的运动和晒太阳有助于维持良好的整体健康和免疫系统功能。健康的生活方式也能降低患SARS-CoV-2高危疾病的风险（如糖尿病、心血管疾病或肥胖症）。[3]

研究表明，维生素D水平低与严重科维德病的风险更高。一项研究发现，*缺乏维生素D的人死于Covid-*

19的可能性是维生素D充足的人的10倍）。[4]在夏季，裸露的皮肤适当晒太阳（不涂防晒霜--

但要注意不要晒伤）可以免费为大多数人提供维生素D。[5]（在一年中的其他时间，根据你居住的地方离赤道的距离和其他因素，补充维生素D可能是可取的）。

运动不仅可以帮助你变得更健康、更强壮，而且可以帮助你保持健康的体重或减肥，如果你需要这样做的话。另外，肌肉细胞在运动中释放的一种被称为细胞外超氧化物歧化酶（EcSOD）的抗氧化剂可以减少肺部的炎症。[6]

COVID-19的非处方治疗方案：

在轻微的SARS-CoV-

2感染期间，有一些非处方营养品可以用来支持免疫系统。其中包括维生素C，人们早就知道维生素C可以帮助白细胞更有效地工作[7]，而且有证据表明，维生素C补充剂可以帮助降低因其他病毒感染而发生肺炎的风险[8]，还可以治疗肺炎。9]

锌也逐渐成为与Covid-

19相关的重要营养素，因为它有助于抑制病毒使用的一种酶[10]，有证据表明，锌"可能潜在地降低SARS-CoV-

2感染的风险、持续时间和严重程度"。11]一种叫做槲皮素的生物类黄酮也可能有帮助，因为它的作用是帮助锌进入人体细胞。12]（槲皮素天然存在于许多植物性食物中，包括芥菜、洋葱、春葱、红叶莴苣、苹果的皮等。13]并可作为补充剂。）关于这些营养素的使用，请咨询健康专家的建议。

COVID-19的处方药治疗方案：

有一些处方药可能是治疗Covid-19的有用药物。

一种名为羟氯喹的药物已被证明在Covid-

19的早期阶段给药是有用的。羟氯喹在国际市场上已经有60多年的历史（它被用于治疗疟疾和一些自身免疫性疾病），并且在以正确的剂量给适合该药物的患者使用时，具有良好的安全记录。治疗Covid-

19时，羟氯喹可与锌和一种叫阿奇霉素的抗生素联合使用。[14]

伊维菌素是另一种用于治疗Covid-

19的处方药。它作为治疗寄生虫感染的药物有着悠久的历史，在试管研究中发现它能杀死SARS-CoV-2病毒后，人们将其作为一种可能的治疗Covid-

19的药物进行研究。它既可用于预防感染，也可用于治疗Covid-19。[15]

严重的COVID-19病例的治疗方案：

基于使用大剂量静脉注射维生素C和其他适合患者的药物的治疗方案正在成为重症Covid-19的有用治疗方法。来自上海的一项对重症Covid-

19并使用呼吸机的患者进行的研究发现，在给予静脉维生素C和其他适当药物治疗的患者中，生存率有很大提高（与那些接受无菌水安慰剂治疗而非静脉维生素C治疗的患者相比）。[16]最近也有报道，澳大利亚某医院一名40岁的男子，患科维-

19和败血症，在接受了很高剂量的静脉注射维生素C后，康复并能走出医院。

对大多数人来说，死亡风险很低。

现在看来，SARS-CoV-

2并不像最初在中国发现该病毒时担心的那样致命。美国疾病控制中心（CDC）在2020年9月发布了SARS-CoV-2新的感染死亡率（IFR）估计值。根据这些数据，0-19岁儿童和青少年的存活率为99.997%；20-49岁成人的存活率为99.98%；50-69岁成人的存活率为99.5%；70岁以上成人的存活率为94.6%。[18]

重要提示：本简介中的信息仅用于教育目的，并不打算取代合格的健康专家的建议。本概况介绍的参考版本可在以下网站查阅：<https://therealnews.nz/fact-sheets/>。

Covid-19疫苗将于2021年在新西兰上市，关于Covid-19疫苗的情况介绍可在以下链接获得：<https://therealnews.nz/fact-sheets/>。