

三大健康谣言,你中招了吗?

王卡拉

如今,微信、微博等新媒体平台已成为人们获取信息的重要途径。然而,这里面充斥着各种看似“有科学道理”的谣言,它们有的是屡次被官方机构、业内专家辟谣过,又死灰复燃甚至还改头换面后卷土重来的谣言。如果不加辨别就相信并扩散,很可能损害自己和他人的健康。

我们盘点出2016年三大健康谣言,不要让这些谣言在新的一年里影响你的健康。

谣言1

每年210万儿童死于豪华装修?

谣言:不久前,这则名为“90%白血病患者家中曾进行豪华装修!每年210万儿童死于豪华装修!”的消息传遍了朋友圈。据悉,这组数据来自钟南山院士在“关注婴幼儿室内环境、关爱婴幼儿健康成长”高峰论坛上发表的《室内空气污染与婴幼儿健康》演讲。他在演讲中引用此前中国环境保护协会有关统计资料称,90%白血病患者家中曾进行过豪华装修,每年210万儿童死于豪华装修。

真相:这则消息被广泛传播后,遭到诸多专家的质疑:每年210万,这个数字太夸张。据国家统计局2011年4月发布的第六次全国人口普查数据显示,在2009年11月1日至2010年10月31日的统计周期中,我国0至14岁儿童死亡数量共144079人。针对质疑,钟南山于2016年12月22日撰写声明称:“(我国每年210万儿童死于豪华装修)这个资料未经过严格的调查研究证实,我引用了它是不恰当的。在此,特向公众表示歉意。”

谣言2

癌症治疗的5年存活率仅2.3%?

谣言:网上文章称,化疗的5年存活率只有2.3%,很多癌症死亡的人不是死于癌症,而是死于化疗。文章引用论文称,澳大利亚癌症患者的5年存活率是60%,但单纯化疗的5年存活率只有2.3%,而美国更少,只有2.1%。50%癌症患者是死于化疗药物(化疗开始的30天之内),而不是癌症本身。

真相:这也是一条每隔一段时间就会变化面貌出现的谣言,对患者造成了巨大困扰,有些患者甚至被诱导放弃现代医学的疗法,而去尝试一些非主流疗法,导致贻误病情甚至失去生命。

北京大学肿瘤医院消化内科主任医师张小田接受媒体采访时指出,这篇文章看起来说得头头是道,但引用的数据基本都是虚假的。文中列举的许多数据既没有备注参考文献,又没有明确论文来源,而且其中关于化疗有效性的表述与医疗界目前的研究结论相差甚远。

谣言3

长期使用铅笔会导致铅中毒?

谣言:铅笔是学生日常都会用到的文具,不少学生都有“咬铅笔”的习惯。网上因此称,近年来多地曝出的“儿童血铅超标”事件很大程度上和“咬铅笔”有关。

真相:这个谣言同样经久不衰,而且在一些人的观念里根深蒂固。

早在2014年湖南衡东县大浦镇发现300多名儿童血铅超标,家长怀疑与村口生产电锌的化工厂有关,大浦镇镇长当时也称,“小孩在学校读书,用铅笔的时候在嘴里咬,也可以形成超铅。”

事实上,铅笔里其实不含铅,主要是石墨。北京市科学技术协会等曾在发布的科学流言榜中指出,铅笔的生产过程,根本不用到铅,因此根本不存在铅中毒一说。当然,咬铅笔的习惯还是要改掉。铅笔的木杆外面一般涂有彩色的颜料,如果颜料中含有微量的重金属或是其他有害物质,这些有害物质往往会在咬的过程中进入口腔。



唐氏筛查,到底筛查什么



温馨提示

在中国,大约每20分钟就有一位唐氏儿出生。唐氏儿生活完全不能自理,终生无法治愈。所以,即使是非高危人群,孕妈咪也都应该做唐氏筛查,避免悲剧发生。



记者 陈星

1月2日,家住北塔区魏源东路附近的罗女士在家人的陪同下来到了医院,准备做终止妊娠手术。手术前,罗女士一个人坐在床上,看着人来人往的医护人员,一句话都不想说。原来,已经怀有4个多月身孕的她,是不得已来做这个手术的。

去年9月,已经32岁的罗女士突然发现自己怀上二胎宝宝了,欣喜不已。

罗女士说,二孩政策放开以后,她一直都在和老公积极备孕,现在好不容易怀上了,当然很高兴。

孕后的罗女士对于每件事情都非常认真,买了许多书籍前来翻阅,什么能吃,什么不能吃,什么时候该做什么样的检查,她都会严格督促自己去实现。

去年12月初,她到医院做产检的时候,医生要求她要做唐氏筛查。

检查结果出来以后,医生告知,结果显示是高危,必须要做进一步的检查。

家人说,不用再做什么检查了,这种检查都是吓唬人的。但罗女士自己总是心里不放心,还是决定做一个染色体检查。

等待了两个星期,检查结果出来了,医生很严肃地告诉罗女士,结果显示,她肚子里的胎儿是一个唐氏儿,建议终止妊娠。

听到这个消息的罗女士感觉天都要塌下来一样,但是现实就是如此残酷,孩子是不能要了。在和家人商量了以后,决定到医院住下做终止妊娠手术。

市第一人民医院产科医生杨敏介绍,唐氏筛查是一种通过抽取孕妇血清,检测母体血清中甲型胎儿蛋白和绒毛促性腺激素的浓度,并结合孕妇的预产期、年龄、体重和采血时的

孕周等,计算出唐氏儿的危险系数的检测方法。唐氏筛查是为了筛查出唐氏综合征患儿。唐氏综合征是一种偶发性疾病,唐氏患儿具有严重的智力障碍,生活不能自理,并伴有复杂的心血管疾病,需要家人的长期照顾,会给家庭造成极大的精神及经济负担。

据了解,生唐氏儿的几率会随着孕妇年龄的递增而升高。唐氏筛查检查可筛查出60%—70%的唐氏症患儿。需要明确的是,唐氏筛查只能帮助判断胎儿患有唐氏症的机会有多大,但不能明确胎儿是否患上唐氏症。也就是说抽血化验指数偏高时,怀有“唐”宝宝的机会较高,但并不代表胎儿一定有问题。如同35岁以上的高龄孕妇怀有“唐”宝宝的机会较高,但不代表她们的胎儿一定有问题。另一方面,即使化验指数正常,也不能保证胎儿肯定不会患病。

杨敏介绍,“唐”宝宝生下来以后,一般智力低下,头小而圆,鼻梁低平,眼裂小而外侧上斜,眼距宽,口半开,舌常伸于口外,耳位低(双耳上缘在两眼水平线以下);颈短粗,指趾短,指内弯,小指褶皱一节,通贯手;拇趾球部出现近侧弓状纹,拇趾与第二趾间距离增宽呈“草履足”。常可伴生殖器官、心脏、消化道、骨骼畸形等。

杨敏说,以前大于35岁的孕妇作为高危产妇进行唐氏综合征的产前诊断。然而随着环境污染及不良生活习惯的影响,即使没有任何异常家族史的正常孕妇仍有可能生出唐氏儿,因此一定要做好孕期检查,谨防生出有问题的宝宝。



橘子吃多了当心“橘黄症”

宫晓倩

橘子吃多了会变“小黄人”?原来,橘子吃多了会得“橘黄症”,又称胡萝卜素血症,在婴幼儿中比较容易出现。

不同于黄疸,胡萝卜素血症的皮肤颜色倾向于亮橘黄色,汗腺分泌旺盛区域更明显(如手掌、脚掌与鼻唇沟),不累及黏膜组织及巩膜,因此眼白是不黄的。黄疸则为暗黄色,累及黏膜组织和巩膜,眼白是发黄的。虽然饮食是儿童胡萝卜素血症的主要原因,但是一些疾病也可以导致其发生,如肾病、糖尿病、神

经旺盛区域更明显(如手掌、脚掌与鼻唇沟),不累及黏膜组织及巩膜,因此眼白是不黄的。黄疸则为暗黄色,累及黏膜组织和巩膜,眼白是发黄的。虽然饮食是儿童胡萝卜素血症的主要原因,但是一些疾病也可以导致其发生,如肾病、糖尿病、神

经性厌食症、肝病、甲状腺功能减退等,因为这些疾病降低了β-胡萝卜素转化为维生素A的速度,即便摄入正常量的胡萝卜素,也会因为不能转化代谢而产生皮肤发黄。

胡萝卜素是维生素A的前体。过多摄取维生素A是可以导致肝中毒的,但是胡萝卜素不会产生该类中毒现象,因此即便皮肤发黄,也不用担心肝中毒。减少或停止这些食物的摄入,皮肤变色就会自行消退恢复正常了。

新研究认为紫色光能抑制近视

据新华社 日本一项最新研究认为,紫色光能抑制近视,考虑到通常室内缺少紫色光,这一发现或有助于开发预防和治疗近视的新方法。

日本庆应义塾大学等机构研究人员在新一期国际学术刊物《EBioMedicine》上报告说,现在全球近视人口不断增加,有一些研究指出室外环境有助于抑制近视,但具体作用机制尚不清楚。该校医学部的研究人员注意到,波长在360

到400纳米之间的紫色光在室外环境中很充分,而在室内通常很少。

研究人员利用小鸡进行动物实验发现,患有近视的小鸡如果生活在紫色光环境中,其体内抑制近视的基因EGR1的表达会增强,小鸡眼轴长度的增加幅度变小,即近视症状得到控制。

此外,在临床研究中,研究人员比较了佩戴不同眼镜者的情况,发现与使用不能透过紫色光的隐形眼

镜和普通眼镜的人相比,使用能透过紫色光的隐形眼镜的人近视症状得到抑制。

研究小组说,由于日常使用的照明设备缺乏紫色光,紫色光通常也不能透过普通眼镜和玻璃等物品,因此现代社会人们生活在缺少紫色光的环境中,这可能与全球近视人口增多有关。本次发现有助于发明预防和治疗近视的新方法,控制全球近视人口的增长。