

8月“科学”流言榜发布

别被这些与健康有关的流言骗了!

近日,8月“科学”流言榜发布,其中针对社会关注的中国东北首现“非洲猪瘟”疫情,流言榜对“食用患病猪肉会致死”的说法进行了辟谣。此外,得阑尾炎因饭后马上运动,口服“网红药丸”就能防晒美白,食品保质期越长防腐剂越多等言论也都不靠谱儿。下列是记者筛选出来的与健康有关的一些流言,看看你中招了没?

流言 1

沈阳确诊我国首例非洲猪瘟疫情,吃了患病猪肉会致死。

真相:不会感染人,高温可杀灭

非洲猪瘟是最早在非洲发现的一种危害养猪业的烈性传染病,原本仅存在于撒哈拉以南的非洲国家,但随着贸易往来的增多,非洲猪瘟病毒通过航班或港口废弃物、猪肉及其制品,以及野猪携带病毒和软蜱携带病毒等多种方式进行传播。目前非洲猪瘟已在全球多个国家发生、扩散、流行,特别是俄罗斯及其周边地区。因此,这次中国发现的非洲猪瘟,很可能是从周边邻国传入的。虽然非洲猪瘟对猪来说

是致命的,但却并不会感染其他动物,也不会感染人。而且猪瘟病毒可以通过高温、高酸或者高碱性来杀灭。比如被感染的猪肉,经过70℃以上的温度30分钟就会被杀灭。考虑到猪肉的烹饪中加热一般都比这个条件要彻底,所以就更不用担心。此次在沈阳发现的猪瘟疫情已经得到了控制,发病和疑似感染非洲猪瘟的猪已经全部被扑杀、掩埋,并对疫区进行了封锁,基本没有在市场上购买到“瘟猪肉”的可能,所以这次的猪瘟事件不会影响大家吃猪肉。

流言 3

提取口腔黏膜物质,就能测出孩子的天赋基因。

真相:基因检查很难与“天赋”挂钩

“天赋基因”检测的概念最早出现于2008年,当时由于商业机构的大肆宣传,“天赋基因”检测在美国掀起了一股热潮,后来却由于缺乏科学依据以及不符合伦理而被叫停。从基础科学来说,通过基因检查的确可以

发现运动能力、行为模式等方面的倾向特点,但与“天赋”很难挂钩。如运动能力还受到人体神经系统、循环系统发育的影响;至于思维能力、艺术领悟能力,更会受到后天成长环境的影响,一纸检测报告不可能预测孩子的未来。

流言 4

食品保质期越长,防腐剂添加越多。

真相:保质期长短跟食品特性、杀菌工艺等有关

食品保质期的长短跟食品本身的特性、杀菌工艺、包装形式有关。如醋、酒精类产品,保质期是比较长的,因为这类食品本身就有抑制微生物生长的作用。另外,还有一些食品国家允许不标明保质期,也跟食品本身特性有关。

有些牛奶制品保质期也较长,这由于采取高温灭菌和真空包装的方式,隔绝了氧气。一般通过这类加工和包装的食品保质期都比较大,但却不是添加过多的防腐剂造成的,食品的保质期和防腐剂的添加量并不是对应的。

流言 2

黑心饭店用面粉掺卫生纸做馒头,有视频为证。

真相:视频中看似卫生纸的东西实为面筋

网上疯传的这则视频跟去年的“面条胶”“肉松棉花”视频套路相似。视频中洗出来看似是卫生纸的东西,其实是面筋。不光是馒头,几乎所有的面制品,比如面包、油条、面条等等,这样洗洗都可以洗出面筋来。这是正常现象,面筋不会对人体有害。而且,用卫生纸做馒头的可行性太低了。首先,卫生纸的成本不见得比面粉低,用卫生纸做馒头并不符合经济学

基本常识。其次,卫生纸和馒头面粉的口感相差非常大,只要吃到口里就能分辨出来。卫生纸的主要成分是草浆、树浆,它的本质是纤维素,它看上去很软,但是嚼不烂。而面粉主要是淀粉和蛋白质,很容易嚼碎了吃掉。真用卫生纸做馒头,一吃就会识破。事实上,用卫生纸制作馒头的“传说”已经有很多年了,政府监管部门还没有发现过真的造假者,检测机构也没有检出过这种馒头。

流言 5

少吃盐会对健康产生致命影响。

真相:推荐标准一般是成年人每天6克

这条流言引用了一篇2016年发表在《柳叶刀》上的文章,但在引用之后把它作为“真相”,无视业界对它的质疑,是一种“选择性呈现信息”的行为。

世卫组织推荐的盐摄入量是成年人每天不超过2克钠(相当于5克食盐)。而中国等许多国家,设定的推荐标准要高一些,一般是成年人每天6克。

流言 6

口服网红“美白防晒丸”,就能收获防晒和美白的双重效果。

真相:作用和吃维生素片、喝柠檬水差不多

美白防晒丸属于保健品。人体内细胞分子层面的反应过程是极其微观的,不是口渴了喝水这么简单。即便美白防晒丸真能起到部分抑制氧化的作用,这个过程也是极其缓慢的,绝不可能靠口服保健品完成。其作用和吃维生素片、喝柠檬水差不多,

甚至还不如有些人自身新陈代谢的速度快。今年5月22日,美国食品和药品监督管理局(FDA)对市面上的一些生产口服防晒类产品

的公司作出了警告,表示市场上销售的所谓的防晒丸,实际上几乎不起任何作用。

据新华网

总是视疲劳? 病根可能在颈椎

办公室一族易患视疲劳,以为是自己眼睛出了问题,常用滴眼液效果也不佳。其实,“病根”很有可能在颈椎。

视疲劳,医生建议看眼科+骨科

张先生是位“程序猿”,最近一年多来他看一会儿电脑就不得不休息,尝试了很多缓解视疲劳的方法,但效果都有限,于是他去就医。

接诊的专家给他做了一系列检查后告诉他,他的视疲劳根源在于颈椎问题,建议他在眼科进行对症治疗的同时,最好去骨科看看,只有把颈椎问题解决了,视疲劳问题才可能“根治”。

专家解释,颈椎长期劳损、骨质增生、不良睡姿、不当的工作姿态(如电脑、尤其是手机的长期使用),以致颈椎病患者增多。颈椎病会造成植物神经紊乱,这种植物神经紊乱除了会引起头痛以外,常伴有视疲劳、眼胀等眼部不适。

颈椎病加重会否致失明?

张先生得知自己的眼睛问题是由颈椎病引起后,很是忧虑。他担心随着自己颈椎病的加重会否有一天会失明。

专家回答他,从理论上来说,颈椎病的椎管狭窄,导致椎-基底动脉供血不足,是可能引发的大脑枕叶视觉中枢缺血性病损,进而可能引起视力障碍、失明。不过从临床观察看,颈椎病导致失明的案例是很罕见的。

虽不会失明,但仍不能掉以轻心,要积极治疗颈椎问题。

这些“非眼病”也会引起眼不适

一旦出现眼睛不适,很多人的第一反应是眼睛出了问题,其实许多其他疾病也可能引起眼部不适。

★**脑胶质瘤(胶质细胞瘤):**占颅内脑肿瘤的40%-50%,是最常见的颅内恶性肿瘤。肿瘤的占位效应及阻塞室间孔引起颅压增高而头痛,肿瘤压迫视交叉、视神经能引起的视力障碍。

★**脑垂体瘤:**是蝶鞍区最常见的肿瘤,近年来有增多趋势。垂体瘤向鞍上发展压迫视交叉引起视力减退及视野缺损。

★**鼻咽癌:**鼻咽癌侵犯眼眶或与眼球相关的神经,会引起视力下降、眼球突出、斜视、双眼复视。

一步步排查“非眼病”引起的眼不适

第一步:基本检查。如视力检查、裂隙灯检查、眼底检查。这些基本的眼部检查总花费百元左右,但对于眼部疾病的早期发现和诊断非常必要。

第二步:做更细致的检查。如视野、视觉电生理、眼底荧光造影、OCT等,还有MR、CT等。

特别提醒

脑部肿瘤的症状表现不仅头疼,还有眼睛问题,甚至妇科症状表现。医生的思维应该开阔,忌讳头痛医头,眼疼医眼。临床上眼科、妇科医生延误肿瘤诊断,并非罕见。

据新华网

广告

定期检查眼底 挽救健康视力

9月9日眼科专家教你如何防治眼底病

眼睛需要每年进行检查,尤其是某些特殊人群,可以及时预防和治疗眼病,维持清晰的眼睛视力。

糖尿病患者:患有糖尿病15年以上,大约60%的病人眼部血管会受损。糖尿病患者失明的概率是正常人的25倍。因为糖尿病性视网膜病变早期症状不明显,后期未采取及时治疗有失明风险。因此,患糖尿病5年以上的患者建议每年检查一次眼底。

55岁以上老年人:老年性白内障,老年性黄斑变性,年纪越大患病率越高,尤其黄斑变性,可导致不可逆的中心视力下降,严重者可以失明。况且老年黄斑变性早期症状并不明显,极易忽视而延误治疗,因此,老年人也应每年进行一次眼部检查,及早发现和预防老年眼疾。

另外,高血压和高度近视者都是眼病的高发人群,定期检查,早期治疗,不仅费用低,而且效果更好。9月9日上午9点,衡阳爱尔眼科医院将于6楼会议室举行“健康视界 尽收眼底”眼底病名医讲堂,邀请眼底病专家现场讲解中老年人如何科学防治眼底病。参与活动即可与眼科专家面对面交流咨询,并领取精美礼品,当天进行眼底全套检查还能享受活动折扣。咨询及报名:0734-8239955。