

体格越好的人越容易中暑?

7月科学流言榜来解答

市面上真的有一种疫苗能预防12种癌症?被蚊子叮咬就会得新冠肺炎?给孩子戴防蓝光眼镜就能远离近视?体格越好、适应性越强的人更容易中暑?以上这些“出没”在朋友圈的健康流言通通不靠谱。7月科学流言榜来啦,让我们来看看这些健康流言的“真面目”。

“每月‘科学’流言榜”由北京市科学技术协会、北京市网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。



流言1: 蚊子叮咬会传播新冠病毒

真相:美国堪萨斯州立大学一项研究证实,新冠病毒不能通过蚊子传播给人类,支持了世界卫生组织(WHO)关于蚊子不能传播新冠病毒的论断。该大学生物安全研究所的研究团队通过病毒胸腔内接种,对新冠病毒在三种常见且分布广泛的蚊子中的感染和复制能力进行了测试。这三种蚊子分别是埃及伊蚊、白纹伊蚊和致倦库蚊,它们代表了感染人类的两个最重要的虫媒病毒属。

胸腔内接种是对蚊子进行病毒攻击的最极端方法,如果在胸腔内接种后新冠病毒没有在蚊子体内复制,那么即使蚊子吸食了含有病毒的患者血液,仍可以排除其传播病毒的可能性。

研究人员在接种后两个小时内收集的样品中检测到了新冠病毒,证实该病毒可以有效地传递给蚊子;但在接种24小时之后的所有时间点收集的277个样本中均未检测到该病毒。由此可以得出结论,新

冠病毒无法在蚊子体内复制,蚊子不会成为该病毒的传播媒介。

流言2: 有一种疫苗能预防12种癌症

真相:有媒体日前报道,香港MDX医疗集团发布“DCV癌症疫苗”,可以预防包括前列腺癌、乳腺癌、肺癌等12种以上的癌症。事实上,恶性肿瘤具有“异质性”,即便被划分为同一种肿瘤,也可能是完全不同的。目前预防肺癌都难以做到,别说一起预防12种癌症了。只靠“DCV癌症疫苗”产品说明中提到的那样,控制广谱WT1基因就可以预防(先假设所注射的物质能够调控该基因)是不可能的,所谓“万能基因”纯属子虚乌有。

目前,肿瘤疫苗分为预防性和治疗性,分别注射给健康人和肿瘤患者。预防性肿瘤疫苗只能针对由病毒等微生物引发的肿瘤,由于这些类型的肿瘤能够明确形成机理,因此可以预防。目前已经有多种预防性肿瘤疫苗上市,如宫颈疫苗接种、乙肝疫苗等。治疗性肿瘤疫苗的应用则相对较少,目前仅有一种治疗

前列腺癌的肿瘤疫苗在美国上市,多个治疗产品还处于临床试验阶段。

流言3: 体格越好的人越容易中暑

真相:有人认为,体格越好的人对环境的适应性越好,容易对高温天气的危险视而不见,从而更易引发中暑。其实不然。

中暑的专业名称叫“热射病”,可以分成经典热射病(也称非劳力性热射病)和劳力性热射病两种。前者多发于老弱病群体,后者多发于在高温环境下工作的精壮人群。但是对于体弱的人而言,甚至不怎么劳作也会中招。跟劳力性热射病相比,以“祸害”体弱人群为主的经典热射病更危险。

有数据显示,经典热射病在夏季高温期间的人群发病率为17.6/10万至26.5/10万。每年因此住院的患者中,如病情严重进了重症监护室,死亡率可以高达70%。因中暑死亡的患者中,大约一半是在住所发生中暑的,在工作场所发生的中暑占比不到1/3。

可以说,热适应能力越强越不容易中暑。如果中暑,说明还没有适应环境,或者是环境已经超出了人类的生理耐受极限。对体弱人群而言,中暑很可能是雪上加霜。

老年患者本身就易合并高血压、糖尿病、冠心病等基础疾病,同时使用多种药物,这些都是导致中暑风险和死亡率增加的危险因素。此外,越小的孩子体温调节功能越不成熟,对环境变化的适应性就越弱,一旦发生中暑,进展将非常迅速。每年夏天几乎都会发生儿童被锁在车里短时间内死亡事故。因此,夏季老人和孩子需要我们重点关注,避免出现中暑。

流言4: 上网课戴蓝光眼镜能防近视

真相:儿童青少年近视主要是由长时间使用电子产品导致视疲劳和使用姿势不当造成的。电子产品的蓝光并非导致近视的“罪魁祸首”,防蓝光眼镜选择不当反而有害无益。

通常所称的蓝光是指波长范围在400-500纳米的可见光。蓝光广

泛存在于自然界中,不仅是电子屏幕,太阳光、许多LED灯具等同样也有蓝光。

蓝光具有造成视网膜损伤的可能性,这与视网膜接收到的蓝光剂量有关。也就是说,蓝光照射只有达到足够的时间和一定强度后才有可能造成视网膜伤害。

质量合格的电子产品已经过滤了有害的短波蓝光,其蓝光危害值基本都处于无危险级别。也就是说,正确使用手机、平板电脑所接触到的蓝光一般不会对眼睛造成伤害,目前也没有蓝光导致近视的直接证据,家长不必过分担忧所谓的“蓝光危害”。

防蓝光眼镜选择不当,对预防近视有害无益。医学上暂时还没有充足的证据证明防蓝光眼镜等产品在防控近视方面能够起到显著效果。相反,因防蓝光产品数量众多,产品质量参差不齐,如果选购不当,反而容易给孩子的眼睛带来伤害。所以,采取正确的使用姿势,避免长时间使用手机、平板电脑等电子产品,可以防止儿童青少年出现近视。

(北青)

九大因素可能害你肝硬化

每年的7月28日是世界肝炎日。一直以来,病毒性肝炎就是全球主要的卫生挑战,其中乙肝和丙肝影响到全球3.25亿人,每年导致140万人死亡。目前,病毒性肝炎依然是我国法定报告传染病中报告病例数第一的乙类传染病。

不仅如此,病毒性肝炎还是大多数患者罹患肝硬化的“始作俑者”。据估算,我国乙肝病毒感染者约7000万人,丙肝感染者约790万人,每年约33万人死于乙肝或丙肝感染导致的肝硬化和原发性肝癌。哪些因素可以导致肝硬化?如何让“小心肝”远离肝硬化?

火箭军特色医学中心肝胆外科专家为您支招。

肝硬化的病因很多,以下是导致肝硬化的9大因素:

病毒性肝炎 目前在中国,病毒性肝炎尤其是慢性乙型肝炎,是引起门静脉性肝硬化的主要因素。

酒精中毒 长期大量酗酒,是引起肝硬化的因素之一。目前认为酒精对肝脏似有直接毒性作用,它能使肝细胞线粒体肿胀,线粒体嵴排列不整,甚至出现乙醇透明小体,是肝细胞严重损伤及坏死的表现。

营养障碍 多数学者承认营养不良可降低肝细胞对有毒和传

染因素的抵抗力,而成为肝硬化的间接病因。动物实验证明,喂饲缺乏胆碱或蛋氨酸食物的动物,可经过脂肪肝的阶段发展成肝硬化。

工业毒物或药物 长期或反复接触含砷杀虫剂、四氯化碳、黄磷、氯仿等,或长期使用某些药物如双醋酚汀、异烟肼、辛可芬、四环素、氨甲蝶呤(MTX)、甲基多巴,可产生中毒性或药物性肝炎,进而导致肝硬化。黄曲霉素也可使肝细胞发生中毒损害,引起肝硬化。

循环障碍 慢性充血性心力衰竭、慢性缩窄性心包炎可使肝内长期瘀血缺氧,引起肝细胞坏死和纤

维化,称淤血性肝硬化,也称为心源性肝硬化。

代谢障碍 如血色病和肝豆状核变性(亦称Wilson病)等。

胆汁淤积 肝外胆管阻塞或肝内胆管淤积时高浓度的胆红素对肝细胞有损害作用,久之可发生肝硬化,肝内胆管淤积所致者称原发性胆汁性肝硬化,由肝外胆管阻塞所致者称继发性胆汁性肝硬化。

血吸虫病 患血吸虫病时由于虫卵在汇管区刺激结缔组织增生成为血吸虫病毒性肝纤维化,可引起显著的门静脉高压,亦称为血吸虫病毒性肝硬化。

原因不明 部分肝硬化原因不明,称为隐源性肝硬化。

在我国,肝硬化主要是乙肝、丙肝等病毒性肝炎所致。因此,预防肝硬化首先要重视病毒性肝炎的防治,早期发现和隔离病人给予积极治疗。注意饮食,合理营养,节制饮酒,加强劳动保健,避免各种慢性化学中毒也是预防的积极措施。对于有上述病因而疑有肝硬化者应及时进行全面体检及有关实验室检查,争取在代偿期得到合理积极治疗,防止向失代偿期发展。定期体格检查,同时避免各种诱因,预防和治疗可能出现的并发症。(莫鹏)