

长期戴口罩会致肺结节增大?

真相来了

随着新冠疫情进入常态化防控阶段,进入公共场所戴口罩已经成了大家的出行习惯。但近期网络上却流传一个说法称,口罩中间层内的微末颗粒可吸入肺部,长期佩戴会导致肺结节增大。很快,这个耸人听闻的谣言就被揭穿了。最新一期“科学”流言榜出炉,对近期热门的健康伪知识进行打假辟谣。

流言:
热射病只发生在室外

真相

有人认为热射病是阳光照射过多导致的,只要待在室内就不用担心。其实不然。热射病不是室外“专利”,夏季室外高温酷暑,室内闷热、缺乏通风,都可能导致热射病。

热射病是高温相关急症中最严重的情况,即重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍(例如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍的严重致命性疾,是中暑最严重的类型,一旦发生,死亡率极高。根据发病原因和易感人群的不同,热射病可分为非劳力型热射病(又称经典型热射病)和劳力型热射病。前者常见于年幼者、孕妇和年老体衰者,后者常见于夏季剧烈运动者、高强度体力劳动者。这些高强度的体力劳动者,有相当一部分是工人,既包括建筑工人、环卫工人等户外劳动者,也包括装修工人、车间工人在内的室内劳动者。

尽管在室内也可能得热射病,但室外工作者比室内工作者的热射病病情恶化风险更高。根据相关研究显示:对比室内患者,室外患者的病情更易恶化。在经过治疗后,超过八成的室外热射病患者最终死亡或无法恢复神志。而从暴露时间来看,室外患者的平均暴露(高温、高湿环境)时间比室内患者还要少2.3个小时。

降低热射病死亡率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温(高湿)及不通风的环境、减少和避免中暑发生的危险因素、保证充分的休息时间、避免脱水的发生,从而减少热射病的发生率及病死率。

流言:
长期戴口罩
可致肺结节增大

真相

最近网络流传一个说法:口罩中间层熔喷布系石油产品,其中的微末颗粒会经过呼吸道进入人体肺部,长期佩戴会导致肺结节增大。事实并非如此。口罩在正常使用期限内佩戴,是不会产生微末颗粒的,更不会导致肺结节增大。除了棉、毛、麻、丝、再生纤维

素纤维等纺织材料外,包括熔喷布在内的很多合成纤维都是利用石油基材料制成的。聚丙烯作为主要的石油基材料,应用范围非常广泛。而制作口罩用的熔喷布,就是由聚丙烯高分子材料加工而成的超细纤维非织造材料。

这种高分子材料经过加工成为熔喷布后,具有一定强度和非常好的过滤性能,只要不在太阳下暴晒,同时不超过使用期限,就不会产生微末颗粒。

流言:
光吃素就不会得脂肪肝

真相

吃肉太多确实可能导致脂肪肝,但不是只有吃肉多才会导致脂肪肝,即使光吃素也可能导致脂肪肝。跟营养过剩型脂肪肝相反,长期营养不良、缺少蛋白质摄入可以导致“营养不良型脂肪肝”。

长期素食者可能会由于营养不均衡,导致体内蛋白质缺乏。肝脏运输脂肪需要蛋白质帮助,因此会造成转运脂肪发生障碍,使脂肪在肝内堆积。

此外,相较于均衡饮食的人,素食者往往更容易感到饥饿,人体的消化系统就会刺激机体吃更多的白米饭、面包、饼干等碳水化合物来增加饱腹感。这些碳水化合物的热量可不少,可以转变为脂肪储存在肝脏内,提高脂肪肝患病风险。另外,过量饮酒也可能导致酒精性脂肪肝。所以,吃得油腻、吃肉多并非导致脂肪肝的唯一因素。

流言:
绞肉机易产生黄曲霉
会损伤肝脏

真相

“绞肉机洗不干净会发霉,产生损伤肝脏、致癌的黄曲霉毒素。应停止使用。”这种说法是危言耸听。黄曲霉毒素的毒性很强,摄入一定的量确实可能造成肝损伤,但肉类并不是容易被黄曲霉污染的食物。日常使用绞肉机只需要注意卫生操作,并不会产生安全问题。

目前尚未见肉类因被黄曲霉污染导致的中毒事件。从全球的食品安全风险评估结果来看,黄曲霉毒素主要污染谷物、坚果和籽类以及牛乳等食物,其中玉米、花生被污染的现象最常见、最严重。这主要是因

为谷物等食物在田间未收获前被黄曲霉等产毒菌浸染并产生毒素。

流言:
雪糕化得慢是加了有毒“胶”

真相

某品牌雪糕高温下不完全融化的小实验刷屏。有人认为雪糕里面加了“胶”(增稠剂),如果过量摄入,会引发胃肠道的疾病等,甚至影响到儿童神经系统的发育。真是这样吗?

影响雪糕融化速度的因素有很多,主要和配料成分有关。在31℃放一小时的雪糕肯定是化了,只是因为雪糕干物质中的蛋白质和增稠剂(可溶纤维)都是大分子,它们能形成脚手架一样的空间结构,所以可以帮助其融化后保持“形状”。

增稠剂在雪糕、冰淇淋中的使用非常常见,主要作用是通过改变冰晶构造,参与形成松软的口感。同时增稠剂也可以增强产品质地的稳定性,以及延缓融化速度,只要合理添加,都不用担心。

目前国家批准使用的增稠剂中,带着“胶”字的大约有20种,其中来自植物(尤其是豆科植物种子)的最多。这些“胶”的成分绝大多数还是对健康有益的“多糖”和“可溶性膳食纤维”。但是这些“胶”厂家多加一点还不行,因为加多了就不是雪糕/冰淇淋,而是果冻了,所以“长期大量”“过量摄入”也不现实。

流言:
坐高温石墩子能治痛经

真相

近期,坐在被高温暴晒后热热的石墩子上可以治痛经的话题热度颇高。坐坐石墩子真的能彻底根治姨妈痛吗?其实,坐在热石墩上是不能够治疗痛经的。

有些人觉得坐石墩后症状有所缓解,一方面是因为石墩很热,可能会影响身体的感官,从而把痛经的注意力转移;另一方面是因为坐在热石墩上,可能对身体的局部血液循环有一定改善,使局部的前列腺素水平随着血液循环降低,这点和暖宝宝、热水袋的原理相似。但暴晒后石墩子的表面温度可达60℃至70℃,长时间坐在石墩子上可能导致烫伤,不建议尝试。

流言:
仰头玩手机能防颈椎病

真相

不少人在长时间低头工作之后会产生不适感,这时往往会有意识地给脖子一些额外关照,以期这种不舒服或者疼痛感有所缓解。但是,长时间仰着头和低着头对颈椎的压迫是类似的,只是方向不同罢了。那么,如何科学地保护颈椎?首先,可以适当活动颈部,锻炼颈部肌肉力量,工作时尽量保持良好坐姿,让颈椎保持在中立位,不要过度使用。其次,出现颈椎病症要及时就医,如果三个月内不能通过非手术治疗缓解病症,就需要考虑手术治疗。手术虽然存在一定风险,但颈椎病手术属于微创且医学技术已经较为成熟,可以直接解除神经压迫,从根本上解决问题。如果已经到了需要手术的程度,越早接受手术,恢复效果也就越好。

流言:
高颜值香蕉打了激素

真相

市场上那些长得又直又长的香蕉是被打了催熟药水的“激素香蕉”吗?别担心。香蕉的种类有很多,果形也不一样,香蕉的直与弯还跟香蕉上下把位、生长季节有关。也就是说,单纯依靠香蕉的直和弯来辨别能不能吃,没有任何科学依据。香蕉是亚热带水果,刚采摘下的香蕉质地坚硬,经过一段时间的贮藏与后熟作用,才能销售和食用。但是如果等待自行成熟,不仅需要的时间较长,成熟不整齐,而且果柄果轴易腐烂。所以香蕉采摘后都要进行人工催熟,这不但可缩短香蕉采摘后上市的周期,且有利于提高果实品质。

香蕉催熟方法有很多种,其中乙烯利催熟法因其安全、便捷、高效的优点得到广泛的应用。乙烯利是目前市面上公开销售、使用的常见植物生长调节剂,植物生长调节剂的结构和功能不同于动物“激素”,主要作用于植物细胞,不会给人体生长发育带来副作用。

随着现代化农业技术的推广应用,保鲜剂、食品添加剂、植物生长调节剂,只要是国家相关标准允许使用的,且在规定的用量下,对人体健康是没有危害的。

流言:
夏天能让高血压自愈

真相

一到夏天,有些人突然发现自己的高血压趋向正常值了。难道是慢病被治愈了?当然不是。夏季天气炎热,人体血管扩张,外周血管阻力下降,从而导致血压下降。此外,在高温环境下,人体出汗较多,血容量减少,心输出量下降,就容易导致血压下降。因此夏季许多高血压患者的血压看起来达到正常水平,并不是因为高血压真的被“治愈”了。

需要注意的是,夏季血压“正常”不代表可以停止服药。血压测量通常在白天进行,而夏季天气炎热,很多人夜间睡眠质量下降,会影响神经内分泌系统的调节,使夜间血压升高,导致昼夜血压变化大,进而使心肌缺血、脑卒中的风险增加。

因此,判断血压情况不能仅凭白天测量的结果而定,需进行24小时血压监测以及其他必要的检查。高血压患者需在医生的指导下规范用药,酌情减量,切不可擅自停用降压药。

流言:
狂犬疫苗“打一次包两年”

真相

“打过一次之后,两年内再被动物咬伤都不用担心狂犬病。”这种说法是误传。狂犬疫苗并非只打一次就可完成全程免疫,不能存有侥幸心理。

狂犬病是目前世界上病死率最高的传染病,年死亡例数约5.9万例。暴露后若未经过规范处置,一旦出现临床症状,病死率几乎为100%,因此不可掉以轻心。

如果在接种疫苗后被狗咬伤,要分不同情况处理。按照《狂犬病预防控制技术指南(2016版)》,若再次暴露发生在免疫接种过程中,则继续按原有程序完成全程接种,不需加大剂量;若全程免疫后半年内再次暴露者,一般不需要再次免疫;全程免疫后半年到一年内再次暴露者,应当于0和3天各接种一剂疫苗;在1至3年内再次暴露者,应于0、3、7天各接种一剂疫苗;超过3年者应当全程接种疫苗。

据《北京青年报》

