

频繁染发对身体伤害有多大?

染发一年不要超过两次 每次至少间隔两个月

现如今,不少年轻人为了好看,给头发漂色、频繁染发,早已成了家常便饭。一些中老年人为了更显年轻,也会隔三差五地染发来遮盖日益花白的头发。

50岁的李女士就是这其中的一员,李女士非常爱美,经常出入美容院以及染发店,平均一个月染两次发。没想到不久后,李女士便出现了胃口不好、浑身乏力、眼睛巩膜发黄,小便呈赤红色等症状,遂到医院就诊。经过医生查体、化验以及询问病史,最终确诊李女士为药物性肝炎(简称“药肝”)。医生表示,李女士所患的药物性肝炎,可能与她经常染发有关。

新闻一出后,很多网友都表示瑟瑟发抖,对于染发这件事也心生了一丝担忧——染发剂真的有那么毒吗?以后到底还能不能染发了?

持久性染发剂伤害也持久!

染发剂的种类从染发后发色维持的时间长短分,有暂时性、半永久性或永久性(持久性)三种。

暂时性染发剂只能附着于毛发表皮上,一次清洗即可洗脱。由于不能渗入头发,也不能透皮吸收,暂时性染发剂使用比较安全。

半持久性染发剂能渗透到毛发的皮质和髓质内,最大特点在于增加头发的亮度和光泽,相对于永久性染发剂而言,过敏反应的发生率低。但洗头4至6次后,颜色就会洗掉,一次染发的效果可维持1个月左右。

持久性染发剂能渗透到头发内部,沉着在毛髓质内,由于不易从头发中游离出来,所以染色的效果持续很长时间。

持久性染发剂的市场供应量最大,也是使用最广泛的染发剂,同时也是对头发和身体伤害最大的染发剂。

持久性染发剂多是由多种化合物混合配制而成,其中有一种主要成分叫做对苯二胺的化合物

质,其染发产生的光泽和色彩令人满意,地位暂时无可替代。

但同时,它也是一种危险成分。对苯二胺是一种有毒物质,有致畸作用,与皮肤接触容易导致过敏,引起接触性皮炎,部分敏感个体甚至会出现哮喘、呼吸困难。

一些劣质染发剂,内含高剂量的对苯二胺,有些还含有对人体有害的醋酸铅。

由于染发剂可能会接触头皮,而且在染发过程中还要加热,苯类有机物质就会通过头皮进入毛细血管,然后随血液循环到达全身,对人体产生危害,若经常使用,轻则脱发,过敏红肿、瘙痒,重则中毒,损伤肝肾功能。

经常染发还有这些危害

◎**皮肤过敏反应,是染发最常见的不良反应。**染发时期越长,发生过敏的几率越高。染发引起过敏的病人在各家医院几乎每天都能遇到,而由此导致的白血病、皮肤癌及内脏肿瘤在临床上也很常见。

◎**导致发质改变。**染发过程会影响头发中水分失衡,和大量蛋白质的变性和减少等。从而导致头发变脆,纤维断裂,失去自然的柔软、韧性和光泽的美感。

◎**导致头发脱落。**染发剂的急、慢性刺激会引起头皮和毛囊的炎症反应,久了会引起毛囊的萎缩,头发由粗变细,最后脱落。

这三类人最好不要染发

专家建议大家不要频繁染发,建议一年不超两次,每次至少间隔两个月。特别是以下3类人,最好不要染——

◎**头皮破损者,湿疹、荨麻疹等皮肤病患者。**染发剂接触到相关部位时,有可能引发炎症。

◎**孕妇、哺乳期妇女。**染发剂里化学物质被皮肤吸收后,是否会通过胎盘或乳汁传给孩子,目前未有定论,但为安全起见,不宜染发。

◎**过敏体质的人。**相较于正常人,这类人更容易对染发剂产生过敏。选择染发剂时,需额外当心。

怎么染发,才能减少伤害

道理都懂,但是有时候就是想换个发色,这时候该如何减少染发带来的伤害呢?

◎**选“大牌的”更放心**

江南大学化学与材料工程学院应用化学系教授曹光群表示,对苯二胺是染发剂的重要原料之一。知名品牌公司实力雄厚,所购买的对苯二胺,纯度比较高。小公司购买的廉价对苯二胺,常常混有间苯二胺、邻苯二胺。这些物质的毒性、致癌性都比较高。另外,染发剂属于“特殊用途化妆品”,选染发剂时,还应看看包装上是否有“卫妆特字号”。

◎**染发前,先做个过敏测试**

无论哪种染发剂,或

多或少都会对头发及皮肤带来一定的刺激,可能会引起过敏反应。

所以在染发之前,应按照相关说明书预先进行皮肤过敏测试。

◎**染发、烫发不宜同时进行**

一般来说,烫发和染发不要同时进行,最快烫发后7天才可染发。

由于染发剂里含有脱色剂,这种成分对头发的毛鳞片有伤害,受损的毛鳞片会变得脆弱易断。因此,二次染发的间隔最少要2个月,最好是6个月,一年不超两次。

◎**尽量避免选用永久性染发剂**

如果只是偶尔想换个发色,建议使用一次性染发剂,对头发和身体伤害最小。

费钱费力去养生,到头来却养出了病

这几个“假养生之道”越养病越多

重视健康,本是件好事,但偏偏有人“好心办了坏事”,费钱费力去养生,到头来却养出了病!

就说下面这几个流传甚广的“养生骗局”吧,坑惨了不少人,快看你和你身边的人是不是也“踩雷”了——

日行万步

小心关节磨损变形

很多人深信日行万步对健康有好处,还有的人热衷于在微信“刷步数”,在朋友圈晒晒自己暴走了几公里。

但其实,盲目走走走,一味追求运动量,容易导致关节磨损变形,惹来膝关节滑膜炎、积液、半月板问题。

那走多少才合适呢?《中国居民膳食指南》建议,每天慢中速走6000步为佳。

当然了,具体的步数,还得根据自身的情况量力而行,比如对患有冠心病的人来说,每天走三四千步就算不错了。

其实,比起走多少步,掌握正确走路的姿势和速度,其实更能达到锻炼效果。

钟南山院士就建议过:“最佳的步行速度是大于120步每分钟,身体不好或年龄较大的可酌情降低速度。”

喝水过量

心脏肾脏“加班干活”

多喝水,在很多人眼里简直是“包治百病”。但凡事过犹不及,喝水过量,肾脏就得“加班干活”,将多余的水分排出体外,心脏负担也会加大。如果水分来不及排出,在体内滞留,还会导致血液渗透压下降和循环血量增多,引起水中毒。

《中国居民膳食指南》建议,成年人一天饮水1500至1700毫升,其中也包含了喝汤、吃水果的水分摄入。

很多人执着于“每天8杯水”,其实并不科学。不同的杯子大小不一,不同人的身体状况也不能一概而论,该喝多少,还是得看实际情况。

关于饮水量,要看尿液颜色来判断。如果尿液颜色清澈透明,呈淡黄色,说明喝的水够了;若尿液颜色深、气味重,就说明喝水少了。

饮食太素

吃出贫血、脂肪肝

粗茶淡饭,很多上了年纪的人都在坚持。确实,适当减减油、减减荤,对身体有好处,但也不能走极端。

长期饮食太过清淡、太素,营养不均衡,体质和免疫力都会降低,这样更容易生病。更有甚者,肉奶蛋类一概不吃,完全素食,结果吃出了贫血、脂肪肝!

都吃素了,怎么还会得脂肪肝?素食者,蛋白质摄入量往往偏少。因为素食中除了豆类,其他食物中蛋白质含量很少,而且不易被人体吸收利用。

摄入的蛋白质太少,会影响载脂蛋白的合成。载脂蛋白是“运载脂质的蛋白”,少了它,便不能实现脂质流通。脂质堆积在肝脏内,于是形成了脂肪肝。

所以说,隔三差五粗茶淡饭没关系,但别长期这样吃。

喝粥养胃

胃消化功能减退

白粥又稀又软,所以被很多人冠上了“养胃”的标签。

生病、肠胃不舒服、消化不良的时候,吃一点软烂的白粥,确实能够减轻肠胃的负担。但对于普通人来说,要是长期让胃这样“偷闲”,可不是什么好事。

胃其实也需要锻炼。打个比方,原本胃有十成的消化功能,但如果为了养胃,长期吃白粥这种只需一成功能就能消化的食物,胃就容易变懒。久而久之,胃的消化功能会慢慢减退,变得只能消化白粥了。

喝红酒养生

肝细胞慢慢受损

有些人相信,喝红酒可以美容、助眠、护血管。说实话,红酒里面的有益物质,比如白藜芦醇,含量很有限,喝一点点,起到的作用微乎其微。可要是喝多了,必定弊大于利。

红酒也含有酒精,无论是酒精本身,还是其在人体的代谢产物乙醛,都早已被世界卫生组织列为致癌物质。如果喝太多,酒精和乙醛就会在体内囤积,会对器官产生毒性作用,首当其冲就是肝脏。

即使喝得不多,日积月累,

肝细胞也会慢慢受损。

排毒养生

损伤肠道黏膜

排毒养生,这些年忽悠了不少人。特别是各类润肠通便产品,很多都打着“排毒”的旗号。

但,所谓“排毒”“清宿便”,不过是商家营销出来的概念。不论是中医还是西医,都不存在这样的理论。

很多人认为的“体毒”,不过是人体正常的代谢产物,如尿酸、二氧化碳、乳酸等,并不是真正的毒素。市面上畅销的各种清肠排毒产品,大多以大黄、番泻叶、决明子、虎杖等中药为主要原料,说白了跟泻药差不多。长期使用这类产品,极易导致肠道自身的蠕动功能减弱,使便秘越来越严重。

更可怕的是,这些中药多含有蒽醌类化合物,长期摄入,会刺激肠道,损伤肠道黏膜,甚至引起结肠黑变病。

所以说,用这类产品来排毒、清肠,无异于饮鸩止渴!

据《武汉晚报》、《家庭医生》、北青网

