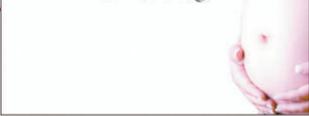


那些年 我们辟过的谣

母婴篇

■ 谣言曝光台

想生双胞胎 就吃多子丸?



“多子多福”一直是中国人传统的生育观念。然而如果依靠服用某种药物来人为制作多胞胎,并且在没有医生的指导下使用,不仅会影响胎儿质量,还会对女性健康造成损害。



因担心使用电器带来辐射问题,促成了防辐射孕妇服的出现。但对于商家宣称的“屏蔽辐射效果在99.9%以上”,专家指出,当前国内都没有关于孕妇防护服的标准检测方法,购买防辐射孕妇服仅仅是一种心理作用。



“坐月子”是中国的传统习俗,然而一些“坐月子”的老方法也存在不科学的成分。专家称,坐好月子除了让产妇身体健康外,还附加调整体质、预防腰酸、消除妊娠纹、比产前更美丽动人、容易恢复身材等好处。



有媒体揭露,时下广受吹捧的“月子水”竟是一起“忽悠门”。专家称,“月子水”的营养成分甚至还不如不上普通的白开水。新妈妈们在月子期间的确要补充水分,但是普通的白开水就行。



“酸儿辣女”是中国的传统说法,但对于它的科学性,专家表示怀疑。专家提醒,孕前和孕期偏食或摄入过量的蛋白质,会影响到胎儿的健康状态和智力发育。孕期不仅需要高蛋白、微量元素,也应该多吃蔬菜,维持营养均衡。



网上曾出现《求助,宝宝2岁,发现O型腿!怀疑是纸尿裤惹的祸!》的帖子,引发很多网友的关注。专家指出,这种说法是没有科学依据的。小孩O型腿的纠正忌采取不科学的措施,应均衡营养,忌过早走路。



一个生命的孕育是一个神奇的过程,但同时也是一个需要科学应对的过程。对于准妈妈怀孕、婴儿的哺育、喂养等,我国有许多传统的习俗和说法,然而这些说法是否有科学性,还有待家长们进行理性分析和对待。

■ 年终专稿④

多子丸能“多子多福”吗?

谣言来了

“多子多福”一直是中国人传统的生育观念。在计划生育的同时如能生个双胞胎,确实让人羡慕。如今在网上推出一种看似普通的小药丸,被称为拥有“助生双胞胎”的神奇魔力。

专家来辟谣

北京大学第一医院妇产科主任医师、博士生导师杨慧霞说:“这种被称为克罗米芬激素类的药物,在医学界叫做‘促生性排卵药物’。克罗米芬在临床上是一种治疗不孕不育的处方药,必须有相应的不孕不育指征,并在医生指导下使用。促排卵类药物的正确用途是治疗不孕症。不孕症患者在医生指导下服用促排卵类药物以后,一个月便可以排出两个以上的卵子,这些卵子与精子结合后,就会产生多个受精卵,发育成为多胞胎,以此提高不孕症患者的怀孕几率。”

杨慧霞提醒:“克罗米芬这种药是影响内分泌,促进卵泡成熟发育的,正常女性使用有很大的负面作用,容易导致内分泌紊乱。从健康生育的角度来说,多胎妊娠本身就比单胎妊娠更有风险,比如双胎或三胎以上妊娠更易早产,孕妇患妊娠高血压的几率也更高。胎儿生长发育也会受到影响,如果孕期营养供给不够,胎儿就会发育过小、缺血、缺氧等。婴儿出生后,也可能受到多胎妊娠并发症的危害,更易患上脑瘫、听力障碍、癫痫等疾病。”

江苏省大丰市第二人民医院妇产科副主任朱海琴说:“人类生育是个典型的优胜劣汰过程,只有最强壮的精子才能脱颖而出,与成熟的卵子结合,新生命的质量也得到了保证。人为制作多胞胎,而非自然怀孕,违背了优胜劣汰的自然选择过程,胎儿质量得不到保证。而且几个胎儿挤在一起,容易发育不良,导致流产,有时甚至会出现胎儿挤死的情况。”除了多胞胎胎儿的健康状况及存活率令人担忧之外,正常女性服用克罗米芬对自身健康也有损害。朱海琴说:“一般的健康女性每月排一个卵子,人为地使用促排卵药物,促使卵巢多排卵,其后果是容易出现卵巢过度刺激综合征,如头晕、恶心、肝肾功能损害等,因卵巢过度刺激,还会增大卵巢癌的患病几率。”

孕妇服真能防辐射吗?

谣言来了

有很多商家宣称,孕期妇女受电磁波的辐射将直接伤害到胎儿,可导致胎儿畸形甚至流产。在这个理念的推动下,防辐射孕妇服在我国已经成为一个大产业。销售防辐射孕妇服的商家大多声称通过权威机构检测,屏蔽辐射效果在99.9%以上。

专家来辟谣

北京服装学院材料科学与工程学院教授王建明说:“购买防辐射孕妇服有时候仅仅是一种心理作用,在整个大环境的改变使得防辐射孕妇服应运而生,但是它能起的作用仍然不得而知。”

中华医学会影像技术分会中青年委员、南京军区总医院医学影像研究所王骏主任介绍:“市面上的防辐射孕妇服可能在一定程度上起到某种防护效果,但这仅仅是一个方面。对眼睛、面部的防护,防辐射孕妇服是远远覆盖不了的。”针对有些商家称他们销售的防辐射孕妇服是利用服装内金属纤维构成的环路产生感生电流,由感生电流产生反向电磁场进行屏蔽这一说法,王建明认为:“金属的屏蔽作用是其天然属性。依照衣物布料的织法,一般不会产生环形电流。如果有电流

产生了反向磁场,那么因此而产生的电磁波也不能认定就对人体无害。”销售防辐射孕妇服的商家大多声称通过权威机构检测,屏蔽辐射效果在99.9%以上。王建明提醒消费者,对这种说法要留心,因为当前无论在国内还是国际上都没有关于孕妇防护服的标准检测方法。目前使用的衰减法只能测试出在某一波段上的衰减值,并不能判定在其他波段上的衰减程度,这种测试方法本身就具有一定的局限性。

那对于孕育宝宝的准妈妈来说,在日常生活中该如何做好防护工作?王骏建议:“必须与这类辐射源保持一定距离,不能长久地暴露在这类辐射源下,尤其是对于视屏作业的孕妇来讲,一般提倡20分钟视屏作业后离开辐射源,从时间上起到防护功效。视屏作业后,包括看完电视应洗脸,以减少放射性灰尘沾染。防辐射孕妇服是根本阻挡不了X线的。因此对于孕妇来讲,不要主张进行医学X线或CT的检查。”

“坐月子”不洗澡科学吗?

谣言来了

有老人认为,因生孩子消耗大量体力,月子里产妇必须躺在床上,这样才能让身体快速恢复。坐月子期间绝对不能洗澡、吹风,否则得“月子病”。

专家来辟谣

北京中医医院的中医科医生告诉记者:“从中医学的角度来看,传统的‘坐月子’是产后必须的养护之道。因为经过生产时的用力与出血、体力耗损,处于‘血不足,气亦虚’的状态,大约需6-8周的时间才能恢复到怀孕前的生理状态。这段时间的调养正确与否,关系到未来日子的身体健康,如果能抓住生产的机会调整体型或治疗某些生产前身体上的症状,按照正确的方法‘坐月子’,补充营养、充分休息,就能带给你往后几十年的健康身体。”

著名妇科专家杨振宏教授认为:“‘坐月子’是非常重要的。但是,老办法也有一些不适应现代社会的科学之处。比如,曾经有老方法说在月子期间不能洗头也不能洗澡,这就是不科学的。一般而言,一个月不洗澡的话,抵抗力会减弱。到夏季天气炎热,如果是油性发质者,一个月不洗头不但不卫生,还可能造成头皮发炎;不洗澡会使阴道滋生细菌,易使会阴伤口感染。所以,产后也要洗头洗澡,只不过需要加强保暖,不着凉就行。”

虽然“坐月子”有不科学的地方,但两位医生都告诫道:“‘坐月子’绝对是利大于弊,虽然有一些不科学的做法。但总的来说对产妇的身体恢复是非常有好处的。”杨振宏还解释道:“从怀孕到生产,一直到产后,身体的变化非常大。包括怀孕时血容量大,而生产亦需消耗血液。生完后,因为生理现象需要调整,所以会一直流汗,产生酸痛感等。这段时间的变化会让孕妇感到非常疲倦。此外,还有许多事情需要适应,包括生理的不适应,新生儿的诞生,都会影响妈妈。这种情况下,坐月子进行调养是不可少的。”

北京中医医院的张医生也说:“中国特色‘坐月子’有助消除产后抑郁,一个有力的佐证是,我国产后抑郁障碍的患病率显著低于西方国家。究其原因,很大程度上与中国传统的产后‘坐月子’习俗有关。在子宫没有完全恢复时就不注意保养,容易造成细菌感染或慢性盆腔炎。坐好月子除了让产妇身体健康外,还附加调整体质、预防腰酸、消除妊娠纹、比产前更美丽动人、容易恢复身材等好处。所以‘坐月子’是中国女性的一项福利,不要轻易放弃。”

“月子水”真的那么神吗?

谣言来了

“催奶、活血化痰”利于排除体内恶露、加快子宫

复原“防止身材变形”对于这样的产品描述,孕产妇难免心动。近来,一种名为“月子水”的产品受到追捧。

专家来辟谣

“‘月子水’也就是米酒水,它应该含有所有米酒的最主要成分氨基酸。但是检验结果显示,两种‘月子水’多种氨基酸均未检出。”中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长孙树侠说:“其所含蛋白质少得可怜,钙和钠的含量也很低,我们一般人起码还需要1000毫克,月子水的钙含量还没有一瓶普通矿泉水的含量高。”

孙树侠说,用米酒高温蒸馏过的纯净水,其实也就是水,没有任何的营养成分,甚至还比不上普通的白开水,因为蒸馏水中很多微量元素都没有了。而且,米酒在蒸馏的过程中,会有酒精挥发到水里面,在哺乳的产妇,酒精可能通过母乳喂给婴儿。

“新妈妈们本身产褥汗多,如果天气热更容易出汗,不喝水很容易脱水。至于喝什么水,普通的白开水就行。那种声称喝普通水会成水桶腰的说法是无稽之谈。”专家说,产后发胖最主要的原因是不科学的坐月子方法。如果一天到晚吃高蛋白、高脂肪、高能量的食物,又不运动,大部分时间躺在床上,不发胖才怪。至于说喝普通水会导致内脏下垂,更是没有任何依据。产妇在怀孕期间,子宫和皮肤的确会因胎儿的生长而被撑大,但产后经医生指导进行适当的锻炼,基本可以恢复到正常状态。生育本是一个正常的生理过程,导致所谓内脏移位(子宫下垂)是由于分娩时损伤加上产褥期过早参加体力劳动。

“一般产妇在42天左右子宫就恢复了,是个很正常的过程,不要过度地去用特殊的什么水或餐食。”中国妇产科联盟首席专家曹泽毅教授如是说。

清华大学第一附属医院营养科主任王玉梅表示,生孩子时产妇气血大耗,爱出汗,加上坐月子期间,按照传统习惯,居室一般都很注意保暖,这样一来,产妇就更爱出汗了。此时如果不注意补水,产妇就会缺水。在产后喝一些“月子水”是可以补血行气,促进血液循环,避免产后身体气虚两虚。但由于这种水是热的,完全代替饮水显然是不科学的,饮用过多还可导致上火。

孕妇多晒太阳胎儿就高吗?

谣言来了

有谣言认为,在夏季生下的孩子比起在春天和冬天出生的婴儿较高大,骨骼也较粗壮,原因在于夏季孕妇晒太阳比较多。

专家来辟谣

“对于孕妇晒太阳能够让胎儿个头更高的说法,我还从来没有听说过。”北京康复医学会骨科学分会副会长郭明说:“因为人体是一个系统的有机体,仅仅因为单方面的晒太阳就做出个头能长高的结论有失偏颇。”

对于这项研究结果,北京医院产科主任罗立华持相同态度:“多晒太阳能让孕妇体内产生更多的维生素D,而维生素D能够帮助钙质的吸收,可以防止胎儿和孕妇钙质流失。但是并不能确定得出晒太阳就能让胎儿个头更高这个结论。”

郭明对孕妇接受阳光照射持肯定态度:撇开别的因素不谈,仅仅比较这两个条件,即经常接受阳光照射和很少接受阳光照射,前者肯定要比后者更有利于胎儿的成长。

“概括地说,好处主要有:调解孕妇的心情,有利于人体新陈代谢,能够更少的受到辐射污染,有利于产生维生素D,有利于吸收钙质,增强骨质等等。”她认为。

网上也流传着这样的说法,即孕妇最好不要晒太阳,因为阳光会刺激皮肤黑色素的产生,有促使皮肤癌变的危险。针对这种说法,郭明认为:“这太过绝对,我们倡导孕妇多晒太阳当然是适度的多晒,是在工作之余、公休日子里亲近自然,并不是说孕妇每天都必须晒很多小时。”

“酸儿辣女”是真的吗?

谣言来了

有谣言称,有科学试验表明,食用某些食物能影响后代的性别。另外,在传统的说法中也有根据孕妇饮食习惯得出的“酸儿辣女”的结论。

专家来辟谣

有媒体报道,南非比勒陀利亚大学教授艾莉莎·卡梅隆(Elissa Cameron)对40只小白鼠进行了一个试验,发现服用地塞米松(dexamethasone,类固醇类药物)的小白鼠血糖含量从6.47毫摩尔每升下降到5.24毫摩尔每升。而这批服用地塞米松的小白鼠生产的后代41%是雄性,与其他没有服用地塞米松的小白鼠相比,雄性后代的出生率低了10%之多。实验结果表明,血糖含量低的小白鼠产出雄性后代的比率明显低于正常小白鼠的生育数量。

清华大学医学部的颜老师对此结论表示怀疑。他认为卡梅隆的实验是在一代小白鼠体内完成的,不符合自然选择需要几代或者更长时间需求的特性。另外,颜老师认为地塞米松是一种非自然类的药品,也不完全符合自然选择条件。

北京玛丽妇婴医院李月萍医生认为,民间的一些说法往往是根据长期的生活习惯和偶然经验积累而成,并不具备完整和严谨的科学性。孕妇在怀孕期间口味变化并不能影响胎儿的性别,但是孕妇的身体健康状况与胎儿的健康发育成长有着很大关系。

李月萍指出,孕妇在孕前和孕期偏食或摄入过量的蛋白质,会影响到胎儿的健康状态和智力发育。如果孕妇由于营养不均衡而造成血糖高、脂肪高,婴儿顺产的难度也越大。因此,孕妇在孕前和孕期的过程中,不仅需要高蛋白、微量元素,也应该多吃蔬菜,维持营养均衡。

穿纸尿裤会引发O型腿吗?

谣言来了

天涯论坛上曾有一位妈妈发表《求助,宝宝2岁,发现O型腿!怀疑是纸尿裤惹的祸!》的帖子,引起了不少家长们的焦虑,广大网友也就此展开激烈讨论。

专家来辟谣

南方医科大学第二附属医院儿童骨科副教授李旭认为:“任何一种医学理论都是需要大样本的科学数据来做支撑,纸尿裤引发O型腿这种说法是没有科学依据的。一般的O型腿有三种情况,第一种是生理性的,这是在小孩的生长发育过程中出现的一种生理现象,是1岁-2岁之间受到一些不正当的硬力影响而产生O型腿,这种情况往往到达一定年龄后会恢复正常。第二种是病理性的,先天性的佝偻病、blount病或者受到一些意外的创伤而引发的O型腿。第三种是特发性的,这种情况在医学上也很难解释,找不到任何原因,也很难预防。有些生理性的O型腿比较严重的,也会转化成特发性O型腿。”山东省立医院小儿骨科主治医师王延宙大夫也说:“这是一种毫无根据的说法,在国外小孩穿纸尿裤穿到3岁-4岁都很正常。小孩一般在出生的时候都会伴有生理性O型腿,正常情况在1岁半的时候都能长直了,对一些1岁半以后带有O型腿的小孩,可以先进行观察,如果需要再进行矫正,可以通过搭支架等一些措施来调整。还有些小孩到1岁半后又长成了X型腿,7岁-8岁再长直这都是比较正常的现象,而O型腿跟纸尿裤是没有直接关系的。”

李旭表示:“现在有很多家长为了突出自己孩子‘聪明’,9-10个月的时候就让孩子学走路,这样是很容易让孩子形成O型腿。不要过早的学走路,像9个月左右的孩子下肢骨骼比较软,过早负重容易影响骨骼正常的发育,从而加大O型腿的发病几率。不过一般情况下也不会造成特别严重的问题,都是可以及时通过一些矫正措施来解决的。此外,在孩子成长阶段要注意均衡膳食,保证营养、维生素等的供应,保证一定的日晒,多活动。”相关专家也建议家长们,小孩O型腿的纠正忌采取不科学的措施,应均衡营养,忌过早走路。如小孩出现O型腿应及时就医,科学治疗。

(实习生郭贝娜整理)



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号