

那些年 我们辟过的谣

健康篇

■ 谣言曝光台



有谣言称,女性喝可乐越多,她们的骨骼就会变得越脆弱。专家认为,这存在夸大嫌疑。适量喝汽水不会损害骨骼,也不会导致骨质疏松。不过青少年还是要少喝碳酸饮料,喝得过多会大大影响消化。 CFP



近年来,网上流传着一种“排石疗法”,声称只要饮用苹果汁或植物油就能够轻松解决胆结石问题。专家称,这属于保健范畴,对胆结石一点作用都没有。此外,植物油对肝胆的负担比较重,需谨慎使用。



有网友称,CT扫描中的辐射会致人患癌。专家称,正常使用CT辐射致病的危险很小,但应避免不必要的CT检查,尤其是孕妇、儿童等非凡人群以及对甲状腺、乳腺等非凡部位做CT时要进行相应的防护。



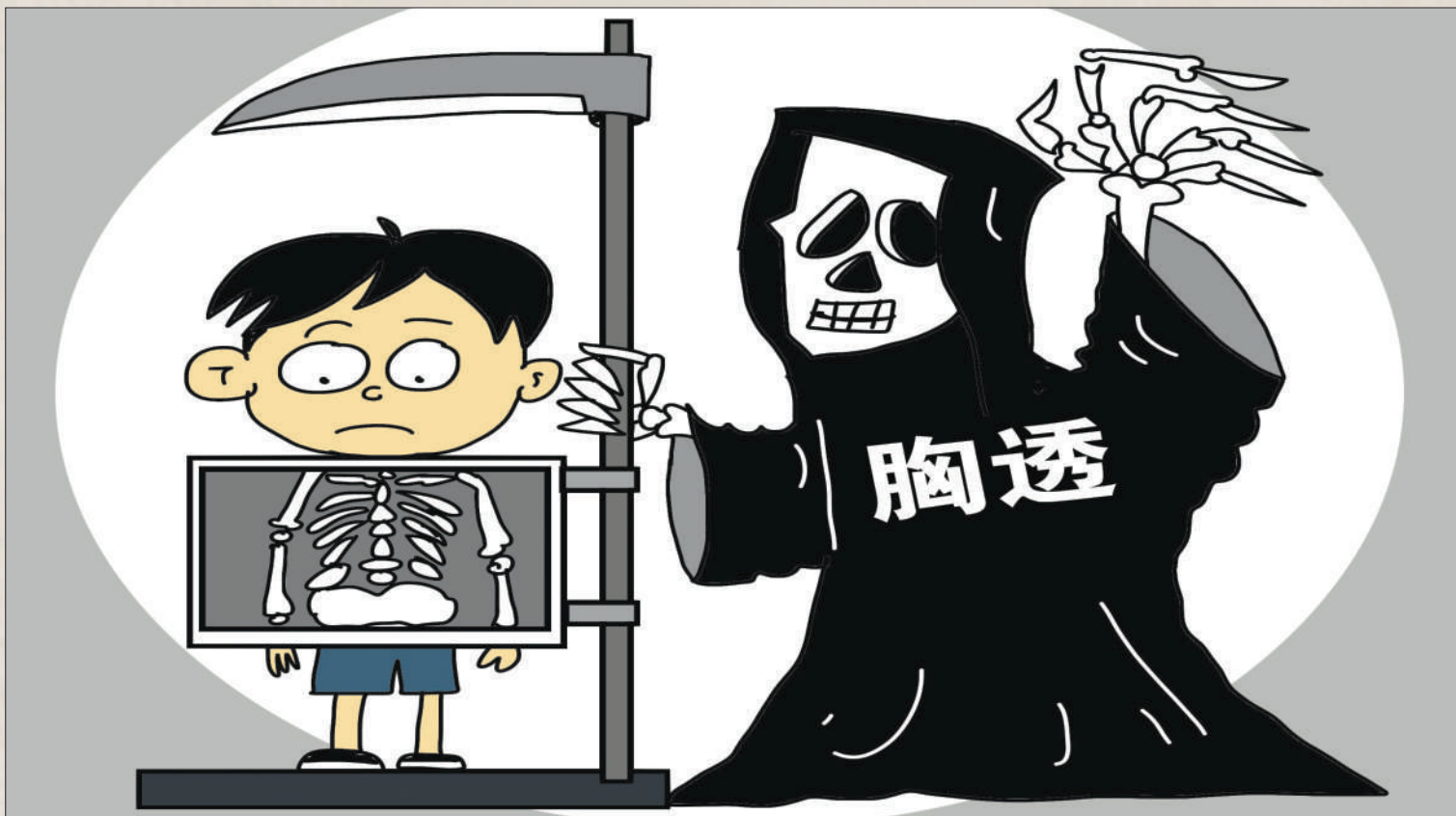
2011年贺岁大片《非诚勿扰2》中李香山说:“黑色素瘤无药可治”“有痣赶紧去点”。对此专家称,一般的痣大部分属良性痣,恶变几率为1/10万。黑色素瘤早期通过治疗完全有可能治愈,患者生存率还是较高的。



有人认为,我国的癌症检查存在严重的过度诊断,手术和化疗会促使病情加快。专家指出,提高早诊率是提高肿瘤患者生存率和生活质量的重要环节。手术、放疗和化疗这三种基本手段总体上是科学合理的。



为了健康,很多人都呼吁身边的亲朋好友戒烟,但也有人称,“戒烟过急会引发内分泌失调”。专家表示,戒烟早期一系列难以忍受的戒断症状都是正常现象,并无内分泌失调方面的病理改变。相反,吸烟会影响人体健康。



有网友发帖称,“儿童胸透可能导致癌症”“一次胸透相当于吃了300公斤核辐射菠菜”。对此专家表示,胸透的放射剂量虽高于胸片,但也不如网上传闻的夸张。单次检查射线剂量不会对人体造成大的危害,更不会导致癌症。 CFP

■ 年终专稿⑥

喝可乐会让女性骨骼变脆?

谣言来了

有网友称,女性如果想避免受到骨质疏松症的困扰,就应该尽量不喝可乐。喝可乐越多,她们的骨骼就会变得越脆弱。

专家来辟谣

“喝碳酸饮料会导致骨质疏松的说法,存在夸大嫌疑。”上海市第一人民医院营养科主任朱佩英表示,喝碳酸饮料导致骨质疏松的“理论”源于碳酸饮料中的磷酸成分有可能会降低人体对钙的吸收,但这种“中和”的前提是摄入过量的磷酸,还与人群类别、年龄结构等有关。

国内外多项研究证实,对于健康的成年人而言,适量饮用碳酸饮料不会直接引发骨骼健康问题,也不会直接导致骨质疏松。食品安全博士、国家食品安全风险评估中心风险交流部副研究员钟凯在一篇科普文章中指出,导致骨质疏松的因素非常多,比如骨钙峰值、雌激素水平、遗传因素、使用药物、膳食中的钙含量、血液中的维生素D水平、运动量、吸烟酗酒等不良嗜好、脏器疾病等等。所以,一个人之所以骨质疏松,往往是“屋漏偏逢连夜雨”,“但可乐未必是主因。”

对于有些关于食物中磷元素影响骨骼健康的说法,在第五届中国慢病管理大会上,北京大学第三医院运动医学研究所艾华研究员表示,成人适宜的磷摄入量是每天700毫克,这相当于21罐330毫升碳酸饮料中磷的总量。只有在极端情况下含磷的饮料才会真正对人体产生危害,导致钙流失。“对于身体健康的成年人,在钙摄入充足的前提下,适量喝碳酸饮料不会损害骨骼,也不会导致骨质疏松。”艾华说。

不过青少年还是要少喝碳酸饮料。美国一项调查发现,经常喝碳酸饮料的儿童,可能更容易出现攻击性、注意力不集中以及不合群等问题。研究人员发现,其中每天喝4杯或4杯以上碳酸饮料的儿童,破坏别人东西、与人吵架或殴打别人的可能性是不喝碳酸饮料儿童的两倍。

除此之外,碳酸饮料喝得太多对肠胃非但没有好处,而且还会大大影响消化。因为大量的二氧化碳在抑制饮料中细菌的同时,对人体内的有益菌也会产生抑制作用,所以消化系统就会受到破坏。特别是年轻人,如果喝得太多,释放出的二氧化碳很容易引起腹胀,甚至造成肠胃功能紊乱,引发胃肠疾病。

“排石疗法”真能排出胆结石吗?

谣言来了

近年来,网上流传着一种“排石疗法”,声称只要饮用苹果汁或植物油就能够轻松解决胆结石问题。

专家来辟谣

广州市红十字会医院普外科主任刘建伟说,“这属于保健范畴,这种方法虽然吃不死人,但对胆结石一点作用都没有,是有些伪养生专家看了点医书,学了点皮毛就拿着这些知识到处忽悠人。”

清华大学北京清华医院外科医生范宏伟明确说,这种疗法没有任何的科学依据,植物油对肝胆的负担比较重,是胆绞痛发生的诱因,千万不要使用。“为什么正确的手术方法不采用,非要弄些骗人的神奇疗法呢?”范宏伟对这些疗法的提出表示了质疑。

果壳网博主“窗敲雨”反驳说:胆结石中最常见的成分是脂溶性的胆固醇,理论上讲,植物油作为亲脂性的溶剂,确实有将胆结石溶解的可能性,医疗上也有利用有机溶剂溶解胆结石的治疗方法,但必须将溶剂灌

注到胆囊内才能起作用,而不是喝下溶剂,因此,直接喝下橄榄油对溶解胆结石没有多少帮助。从化学性质方面考虑,果汁中主要成分是水,还有一些糖类、酸类和矿物质,这些成分都无法对胆结石有什么作用。

针对有些人确实通过“排石疗法”排出了块状物,又该如何解释?“窗敲雨”解释道:“这些在实施‘排石’之后随便排出的块状物并不是胆结石,这些‘石头’缺乏应有的结晶结构,化学成分也与常见的胆结石不同——它们不含胆固醇,与真正的结石有很大的差异。所以说,植物油和果汁并没有让患者排出胆结石,而是在患者的消化道中形成了这些‘石头’。”

CT扫描真的会致癌吗?

谣言来了

在医院看病,接受CT扫描,“拍个片子”是常事。然而,有网友称,CT扫描中的辐射会致人患癌症。

专家来辟谣

“CT可以被理解为用X光从多角度拍摄。”南京军区南京总医院医学影像研究所王骏说。他认为X射线属于电离辐射,它在对人体作用的过程中会产生生物效应而伤害人体。除扫描层面的剂量外,扫描范围外的区域也存在相当剂量的散射线。DNA双螺旋结构被打断是对细胞的关键性损伤,辐射诱导基因突变或双螺旋结构被打断增多最终可导致癌症。据王骏介绍,牛津大学和英国癌症研究中心的科学家在对15个国家的统计数据进行分析后发现:英国每年诊断出的癌症病例中有0.6%是由X射线检查所致。在做X射线和CT检查更为普遍的日本,每年新增癌症病例中有3.2%是由这两种检查造成的。研究者并非抹杀X射线和CT检查的重要性,只是想提醒医生,在采取这两种检查时应谨慎。

不过,患者应该认识到,正常使用CT辐射致癌的危险很小。有资料证实,辐射诱导癌症剂量不成线性,只有阈值剂量率超过一定限度才会诱导癌症。在我国,新型CT扫描仪——多层螺旋CT扫描仪,可根据病人的体厚、密度状况来适时调整X线辐射剂量,一改过去无论病人身体状况如何,均采用统一的X线剂量的做法,做到X线剂量个体化,使低剂量和超低剂量的CT扫描成为可能。

专家指出:以现在的螺旋CT扫描剂量水平致癌风险极小,但病人在短期内多次扫描,甚至1天内CT检查几个部位所累积的剂量是不可忽视的,尤其是现在的心脏冠状CT扫描1次就可达到10~14mSv(mSv是辐射剂量单位)的剂量当量,增加了不确定的风险。

王骏说,将成人的放射剂量用于新生儿或幼儿时,剂量效应会上升50%以上。儿童对于放射线影响的灵敏度是成年人的10倍多,女孩对放射线比男孩更敏感。另外,不同生理组织对X光敏感程度不一样。高感性组织包括:造血组织、淋巴组织、生殖腺、肠上皮、胎儿。

专家指出,CT扫描技术自1972年诞生至今,经过了数代革命性的发展和改进,具备了无创伤、快捷、成本相对便宜等多种优点。但是,需要强调的是应避免不必要的CT检查,尤其是孕妇、儿童等非凡人群以及对甲状腺、乳腺等非凡部位做CT时要进行相应的防护,目前各医院对此类检查均有专门的保护措施。因此,科学合理运用CT诊疗疾病是非常安全的,公众对此要有正确认识。

黑色素瘤是否无药可治?

谣言来了

2011年贺岁大片《非诚勿扰2》中李香山说:“黑色素瘤无药可治”“有痣赶紧去点”。这使有痣及有疑

似黑色素瘤的人群产生恐慌。

专家来辟谣

“黑色素瘤起源于黑色素细胞,正常情况下,黑色素细胞在我们皮肤下是均匀分布的,如果过度分裂增殖聚集团,就成为黑色素痣,就是我们常说的‘痣’。当这种分裂增殖失去控制时,就演变成黑色素瘤。”北京肿瘤医院黑色素瘤科的郭军主任在接受采访时这样介绍。

据悉,黑色素瘤在欧美白种人是一种常见肿瘤,在所有恶性肿瘤中它的发病率排名第五。目前我国统计是十万分之一,但是近几年的发病率增长非常快,根据北京城区的调查,近年来黑色素瘤的发病率提高了5倍。

对于近年发病率增高的原因,郭军说:“目前黑色素瘤的致病因素比较多,能够有证据的致病因素是过度的日光照射,就是暴晒。白种人的皮肤的黑色素细胞,相对日晒比较敏感。黄种人的黑色素瘤属肢端雀斑形黑色素瘤,形成原因不明,主要认为与基因突变有关。黄种人的黑色素瘤主要见于手掌、脚掌。”

据介绍,一般的痣大部分属良性痣,恶变几率为1/10万。黑色素瘤在皮肤上增殖有一个过程,黑色素瘤早期通过治疗完全有可能治愈,患者生存率还是较高的。这是因为黑色素瘤早期在皮肤内水平生长,经过扩大切除和辅助治疗,基本不会发生转移。

郭军表示,早期治疗可完全痊愈。反之如果这时候放弃治疗,黑色素瘤就会慢慢进入垂直生长期,侵入真皮内,而真皮内有毛细血管和淋巴管,黑色素瘤细胞就有可能侵入血管和淋巴管造成转移。

郭军提示患者,就算黑色素瘤已经发生了转移也不要悲观。近几年采用的分子靶向治疗可以阻断黑色素瘤生长,已经从根本上彻底改变了晚期黑色素瘤治疗的现状。“黑色素瘤与其他肿瘤相比确实恶性程度最高,进展最快,最缺乏有效的治疗。那是因为原来针对黑色素瘤的化疗放疗基本不起作用,总体有效率只有8%左右。”

关于有痣子一定早点把它点了的说法,郭军指出,从医学上来说这话是不对的。“因为现在所谓‘点痣’的方法就是激光、冷冻等方法,其实这些方法对于真正的黑色素瘤来说,是非常危险的操作,会引起病情迅速恶化。”他进一步解释说,黑色素瘤早期还在表皮层,未进入真皮层,这一类操作很有可能将黑色素瘤早期变成中期,也就是将黑色素瘤带入真皮层,就有可能发生后续的转移——扩散。

当然,如果不是黑色素瘤,而确实是痣子是可以“点”的,但“点”之前,一定要找专业医师确定不是早期黑色素瘤,如果自己拿不准,千万不要乱“点”搞清楚再“点”不迟。

癌症筛查治疗过度了吗?

谣言来了

近来,民间有人认为,我国的癌症检查上存在严重的过度诊断,而且癌症进行手术和化疗后,反而会促使病情加快,远不如保守治疗的效果。

专家来辟谣

北京大学肿瘤医院教授、中国肿瘤基因组协作联盟秘书长吕有勇认为,癌症筛查早诊是否能降低死亡率,需要根据不同癌种进行分类阐述。对于结肠癌和宫颈癌,筛查早诊的确降低了死亡率,但对于甲状腺癌、前列腺癌,死亡率没有太大变化。“实际上如果人年龄大了,是否要将没有临床症状的肿瘤诊断出来,有多大的意义需要认真考虑。目前,因肿瘤标志物的特异性有限,漫无目标的筛查是否具有实际意义和理想

效果需要深入探讨。”

据中国抗癌协会秘书长、北京军区总医院肿瘤科刘瑞祺教授介绍,美国的癌症治愈率已经达到68%,其中早期发现的癌症治愈率超过90%。“我国癌症治愈率为10%—30%,北京等城市治愈率略高,超过30%。”我国癌症治愈率与美国存在差距主要是因为,美国通过筛查发现的早期癌症患者比例很大,所以治愈率也高,而我国多数癌症患者发现时已经是晚期或出现转移。

吕有勇指出,这表明早期发现的肿瘤比较容易治疗,提高早诊率是提高肿瘤患者生存率和生活质量的重要环节。

“由于癌症并没有特别好的治疗方法,所以一般评价标准就是5年生存率。根据《新英格兰医学杂志》2012年的数据,美国在上世纪50年代,癌症5年生存率是35%;到70年代,达到50%;现在大概是68%。从这个角度看,癌症的筛查和治疗,是有意义的。”吕有勇告诉科技日报记者,“但实际上,这里面与医疗技术手段和经济水平有关,筛查和早诊多了,治愈的患者就多了,总体治愈率数据就会上升了。”

吕有勇表示,癌症患者生存期的个人差异很大,不能因为某个人手术和化疗后效果不佳,就否定这种治疗手段。“有人质疑过度诊断和过度治疗,但这个需要用科学数据说话;实际上这是十分复杂的问题。人类现有的认识肿瘤的知识还非常有限,但手术、放疗和化疗这三种基本手段也是经过近200年的探索逐步发展成熟的,总体上是科学和合理的,不能从个体上理解或推测并加以否定。”

“如果病人的病情不适合手术或者化疗,强行治疗则会加速病人的死亡,但是这个加速死亡和所谓的癌症加速没有关系。”美国密歇根大学医学博士、约翰·霍普金斯医院内科医生补充说,“有些保守治疗获得成功的案例,只是口耳相传的个案,根本没有办法用于大范围的临床实践。”

戒烟过急会引发内分泌失调吗?

谣言来了

很多烟民都有戒烟的经历,一般来说,只要有足够强的戒烟意志,任何人都能戒烟成功。但一些烟瘾很大的人却有这样的借口:“戒烟过急会引发内分泌失调”。

专家来辟谣

首都医科大学附属北京朝阳医院研究员肖丹表示,在戒烟的早期,停止吸烟或减少吸烟量后,吸烟者可能会产生一系列难以忍受的戒断症状,包括吸烟渴求、焦虑、抑郁、唾液腺分泌增加、注意力不集中、睡眠障碍等,部分戒烟者还会出现体重增加。但这些都是正常现象,并无内分泌失调方面的病理改变。相反,戒烟才是导致内分泌失调的原因,已有证据提示吸烟可以导致II型糖尿病。一般情况下,戒断症状可在停止吸烟后数小时内开始出现,在戒烟最初14天内表现最为强烈,之后逐渐减轻直至消失。大多数戒断症状持续时间为一个月左右。

上海交通大学医学院附属新华医院内分泌科主任医师亦青指出,“内分泌失调”是一个较为宽泛、通俗化的说法,并不严谨。戒烟过程确实会引起脂肪增多和焦虑、注意力不集中等戒断症状,但是戒烟过程并不会引起体内某种激素的增加或减少,不会导致身体机能的紊乱,因此“内分泌失调”也就无从说起。

北京大学第一医院呼吸内科副主任医师陈建表示,戒烟者所谓的内分泌失调,应该是指正常的戒断症状,或者可能是戒烟者不想戒烟的一个借口。吸烟成瘾本身是一种疾病。烟草中的尼古丁吸入后会刺激神经,而当戒烟后,得不到尼古丁的时候就会出现烦躁、坐立不安、注意力不集中甚至血压心率的变化。戒烟的头一个月特别容易出现戒断症状,一段时间后症状会自然消失。一般在临床治疗时,医生都会告知病人戒断症状的不可避免性。

很多戒烟者在戒烟过程中还会发现自己身体的一些异常,比如戒烟前不咳嗽,戒烟后反而咳嗽了。对这种现象,陈建解释说:“吸烟会引起气道的炎症反应,这些炎症因子随着血液到全身,就会引起内分泌的失调。戒烟以后,这些炎症反应就会减少、消失,而戒烟前由于香烟烟雾引起的气道的纤毛损伤、黏膜损伤开始自行恢复,这时有些戒烟者就会开始咳嗽,实际上这是机体的一种自我修复,并不是内分泌失调。”

(实习生马赫整理)



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号