

维生素 B₁₇ 能治癌？

“癌症有解:维生素 B₁₇”,近日这种说法在微信“朋友圈”受到关注。文中提到,如果一个人体内有癌症,最重要的就是在短期内尽量摄取最大量的 B₁₇。并提到饮食中如有足够维生素 B₁₇,就能够提供身体的第二道防线。

同时,帖子中提到苦杏仁、桃子种仁、苹果种子、美国枣子种仁、李子种仁、樱桃种仁及油桃种仁中都含有维生素 B₁₇。

北大肿瘤医院临床营养科主任方玉针对这一说法表示,维生素 B₁₇ 治疗癌症早在 19 世纪就有这方面研究,但之所以没有形成药物,表明其在实际的研究中还存在一定的不具备形成药物的条件,是否能够对人类的癌症有治疗作用还没有得到科学的证实。

此外,维生素 B₁₇ 本身存在一定的毒性,过量食用会导致中毒。因此,专家提

醒,不能单纯地相信这种物质能够治疗癌症而不去正规医院就医,从而耽误病情。

维生素 B₁₇ 治癌未得到科学证实

方玉主任表示,早在 19 世纪就有人提出维生素 B₁₇ 能够治疗癌症的说法。随后确实也有这种研究,但最终没有变成药物是因为其距离形成药物还有一定的距离。因为在对维生素 B₁₇ 具有治疗癌症效果的试验中,仅有少部分的老鼠实验成功,但是很多在动物身上实验成功的例子在人体实验中就会失败,目前并没有对此再大量的进行人体的临床研究。因此,对于少数证据的成功就说这种物质能够抗癌是不科学的,还需要非常慎重。

同时维生素 B₁₇ 本身是一种苯甲醛和氰化物合成的化合物,含毒性,过量服用会导致氰化物中毒。因此,目前来讲,

其副作用大还是治疗效果好还没有得到科学的证实,安全性完全没有保证,在使用时也需要非常慎重。

方玉主任建议,患有癌症的病人,一定不能偏信某种偏方而不到医院就医,这样会耽误病情。特别提醒,一旦发现癌症一定要到正规的医院进行治疗,按照专业医生的建议进行科学的治疗。

维生素 B₁₇ 该咋补？

适量地食用维生素 B₁₇ 对人体能够起到止咳平喘、润肠通便的作用,同时确实具有一定预防癌症的效果。而这种物质存在于各种水果核中,包括苦杏仁、桃子种仁、苹果种子、美国枣子种仁、李子种仁、樱桃种仁,及油桃种仁等。但因为该物质具有一定的毒性,因此必须将食用的量控制在每天 10 粒到 50 粒之间。

《法制晚报》2014.2.11 文 / 武文娟

3 个月染一次发 30 岁女子罹患血癌

2 月 17 日晚,台湾老牌艺人高凌风在与血癌斗争了一年多之后不幸离世。有媒体报道高凌风的血癌或与热衷染发有关。就此,记者采访了东南大学附属中大医院血液科高冲副主任医师。专家称染发剂中的苯会引起基因突变,破坏骨髓造血功能,导致血癌,也就是白血病。该科曾接诊过两例血癌患者就与苯有很大关系,一个患者是频繁染发的女性,一个是 20 多岁的油漆工。

高冲副主任医师告诉记者,血癌其实就是大家熟知的白血病,分为急性淋巴细胞白血病、急性髓细胞白血病、慢性粒细胞白血病等。曾经收治的一位 30 多岁的女性,喜欢捋伤头发,每三个月就要去理发店染个发。因皮肤有出血点入院

治疗,被查出身患急性淋巴白血病。坚持化疗了一年多,想要进行造血干细胞移植,配型一直没成功,最后治疗效果有限。还有一位 20 多岁的小伙子是一名油漆工,不幸得了骨髓增生异常综合征,入院的时候病情严重,化疗了一段时间后效果也有限,最终会进展为造血功能衰竭或者急性髓细胞白血病。

据高冲副主任医师介绍,这两位白血病患者发病很可能与他们长期接触染发剂和油漆有很大关系。高凌风曾是最当红的“秀场之王”,他独特的舞台魅力和变化莫测的发色总让人眼前一亮,台湾媒体报道称医生怀疑高凌风患血癌可能是因为过度染发。对此,高冲副主任医师指出,苯会导致血癌是比较肯定的,

这一点在专业书本上可以看到。染发剂、建筑涂料中都含有苯,国际卫生组织已经把苯定位致癌物质,长期吸入苯会引起染色体基因突变,破坏循环系统和人体造血机能,孕妇长期接触苯可能导致胎儿畸形或流产。

现在的年轻人工作生活压力大,作息也不规律,年纪轻轻就有了白头发。为了美观,很多“白头”青年不得不选择染发。专家提醒染发不可太过频繁,选择口碑好一些的染发剂,一两年染一次比较好,初次染发最好在耳后做测试。染发时建议隔着头皮染表层的头发,可以自行买染发膏回家染,在头发表层涂抹,上色后立即冲洗。

《扬子晚报》2014.2.19 文 / 钱钰玲 杨甜子

口臭也要查查鼻子

出现口臭,许多患者往往只想到口腔的问题。事实上,引起口臭的原因很多,除了口腔卫生差、牙龈炎、牙周炎等口腔疾病及消化功能失调以外,鼻炎也是导致口臭的常见原因,也最容易被忽视。据临床有关统计,鼻炎、鼻窦炎、咽炎、扁桃体炎引起的口臭占到 75% 以上,是引起口臭的首要原因。

当患有各种鼻部疾病时,鼻腔的脓液分泌物向后流入鼻咽部,即发生“鼻漏”,这些分泌物在鼻咽部累积时间过

长,其中的细菌会散发出难闻的气味,由此引发口臭。尤其是鼻窦炎、真菌性鼻窦炎、萎缩性鼻炎等引起的萎缩性咽炎,导致的口臭最严重,因为这些疾病加快了鼻腔及口腔黏膜的组织坏死、溃烂,也就加重了口臭症状。

因此,发现口腔有异味,如果排除了口腔不洁、饮食习惯、牙周疾病、消化道

疾病、糖尿病等内分泌疾病,很可能就是鼻腔及咽部疾病引起的。

针对鼻炎引起的口臭,可用生理盐水冲洗鼻腔,有助于缓解异味。若症状一直不好转,应及时到正规医院耳鼻喉科就诊。

此外,口臭患者平时要养成良好的饮食生活习惯。少吃甜食,最好不吃大蒜、洋葱、咖喱等味道重的食物,戒烟戒酒,多吃新鲜蔬菜。

人民网 2014.2.19 文 / 佚名

勤按下巴除口臭



口气像一张“社交名片”,嚼口香糖等虽可解一时之急,却不能根除口臭。近日,日本美容健康网“Ranger”请日本牙科卫生医师高桥裕美介绍了防治口臭的措施。

高桥裕美指出,唾液有净化、杀菌等诸多作用,能防止口腔细菌繁殖,预防口臭。睡眠不足、生活不规律、长时间用电脑都会令唾液分泌减少,久之就容易产生口臭。当你感觉嘴里发干时,可以做一套简便“唾液腺按摩操”,按摩片刻,力度以有酸胀感为宜,就能促进唾液分泌,进而预防口臭。

人体唾液腺主要有三处:1.耳下腺,位于耳垂下,颊骨咬合处,可用除大拇指以外的四指并排按于此处,上下推搓 10 次。2.鄂下腺:位于下顎骨内侧,可用大拇指朝上点按,沿着脸部轮廓,从下顎骨中央一路点按到耳垂下方,重复 10 次。3.舌下腺:位于舌根正下面,可令舌头一上一下活动,间接刺激舌下腺,重复 10 次。

《生命时报》2014.2.18 文 / 姚力杰

老年人服鱼肝油应慎重

人到“黄昏”的老作家李某由于前段时间夜视力不好,自以为是缺乏维生素 A,就连续服用了鱼肝油丸。没想到 3 个月后忽然发生排尿障碍,腹部疼痛,甚至还有尿血。经过医生诊断后,被诊断为尿路结石。这是怎么回事呢?

原来,鱼肝油中所含成分主要是维生素 A 和维生素 D。维生素 A 能维持正常视力,可预防夜盲症、干眼症等。维生素 D 能维持正常代谢。因此,很多老年人把鱼肝油当成补药。其实,这样做对身体是有害的。

人到老年,身体内的钙、磷无机盐相对增多,所以,骨既硬又脆,容易发生骨折。鱼肝油能够促使更多的钙质在骨骼内沉积,使骨含钙量再度增加,这样势必影响健康。尿路结石的缘由比较多,其中与尿液中的钙、磷排泄量增多联系最为密切。由于鱼肝油丸含有丰富的维生素 D,可促进肠黏膜对钙、磷的吸收和增加肾小管对钙、磷的再吸收,长期服用鱼肝油丸,就会增加尿内钙、磷的排泄,老年人由于体内血液循环相对缓慢,这时就更容易发生尿路结石。

维生素 A 也不是多多益善,老年

人长期服用维生素 A,可能因维生素 A 过量而发生中毒症状。

如今,市场上钙制剂产品令人眼花缭乱,鱼肝油则成了钙制剂产品的“伴侣”。当您在药房购买该制剂时,营业员尤其是厂家的驻店推销人员会经常推荐搭配鱼肝油一起服用效果更好。很多老年人也以为鱼肝油不仅能预防眼睛昏花,而且能补充钙质,预防骨质疏松,减轻老年腰腿痛,是老年人保养的滋补营养品。所以很多人都觉得鱼肝油是好东西,多吃一点也无所谓,因此长期大量服用鱼肝油。

实际上,鱼肝油不能多服用。鱼肝油如果过量服用还会导致中毒,中毒现象为恶心、呕吐、食欲不振、全身无力、低热、头痛、皮疹、皮肤干燥、毛发干枯等。老年人采用鱼肝油或鱼肝油丸预防骨质疏松、动脉硬化、冠心病或眼疾时,要注意剂量适当,切勿过大,一般来说每天服 3 次,每次服 1 丸就够了,还要做到服用 2 周停药 1 周,平时注意多饮水,增加尿液排泄、预防钙质沉淀。得了尿路结石或体质虚弱的老年人,则不宜服用鱼肝油。

《北京青年报》2014.2.17

文 / 鄧时民

糖尿病也会“夫唱妇随”

夫妻生活在一个家庭中意味着分担义务和责任,但同时或许还意味着要分享对方的糖尿病。加拿大麦吉尔大学的一项研究指出,夫妻一方患有糖尿病使另一方患上糖尿病的风险因素提高。近日发表在开放存取刊物《BMC 医学》上的此项发现具有重要的临床意义,或将提高糖尿病检测率,并激励配偶共同努力以降低病情发展风险。

研究论文作者、麦吉尔大学健康中心研究员卡贝利·达斯古普塔博士说,夫妻一方患有Ⅱ型糖尿病,则另一方患上Ⅱ型糖尿病的风险会增加 26%。此项发现或将有助于医生制定一个涉及夫妻双方的治疗策略。一个人要改变生活习惯很难,但有生活伴侣的配合就会容易得多。

达斯古普塔的研究小组注意到,导致糖尿病的诸多风险行为,如不良饮食习惯、较少体力活动等,其实都为同一家庭成员所共有,研究人员由此决定探究一人罹患糖尿病是否会导致其生活伴侣也患病。

达斯古普塔说,医生在查询患者的健康历史时,常常会问到其家族病史。而新的研究结果表明,配偶的糖尿病史也能成为糖尿病早期筛查的潜在工具。夫妻一方患有糖尿病,另一方应注意加强监测。《科技日报》2014.2.17 文 / 冯卫东

被“喵星人”咬到手要立刻就医

猫咪虽萌,被它的小尖牙咬伤却可能非常危险。世界著名医疗机构美国梅奥诊所(Mayo)的最新研究发现,三分之一被猫咬伤的患者需要住院治疗,其中手腕等手关节处的咬伤最为危险。

该诊所的手部整形医生卡尔森等人在新一期美国《手外科杂志》上报告说,在 2009 年到 2011 年间梅奥诊所收治的 193 名被猫咬伤的患者中,有 57 人需要三天左右的住院治疗,有 8 人需要对伤口进行多次处理,还有患者需要进行手部外科手术重建手术。此外,患者从被咬伤到出现感染症状的时间在 27 小时左右。

卡尔森解释说,被猫咬伤手部关节导致的健康风险最高,因为猫的牙齿锋利,使咬伤伤口很深,有可能将其口腔中的细菌“播种”到人手部关节和腱鞘上。而免疫系统对在关节和腱鞘处繁殖的细菌的抵御能力非常有限,猫携带的一些细菌对抗生素的耐药性还非常高。

研究人员警告说,被猫咬伤也应加以重视,尤其是手腕等手部关节被咬伤,或伤口皮肤出现红肿情况时,患者应马上到医院治疗。

综合新华社《重庆晨报》2014.2.11

50 岁前护好前列腺

前列腺疾病是大多中年男性的难言之隐。据统计,50 岁以上的男性中超过一半患有前列腺增生。对此,山西医科大学第一医院泌尿外科主任医师刘春说,预防前列腺疾病,要从生活细节做起。

首先每天要喝 2~2.5 升水。可有效稀释尿液浓度,降低对前列腺的刺激;饮食要规律清淡,不要经常吃辛辣、酸性食物和饮烈性酒;要注意防寒保暖,避免受凉。前列腺受凉时极易引起交感神经兴奋,影响排尿。反过来对前列腺产生不良影响;性生活要适度。过度纵欲或缺少正常性生活都可引发炎症;最后要避免挤压前列腺和憋尿,比如久坐或经常骑自行车都可使前列腺受到挤压,导致局部血液循环不畅,使阴部皮下组织慢性增生、发硬、肿大,甚至发炎,造成排尿困难。而经常憋尿,则使膀胱充盈胀大,引起局部压力增大和血流不畅,加重前列腺肥大的症状。

刘春最后指出,坐浴也是防治前列腺疾病的好方法,即在 40 摄氏度左右的水中坐浴 15~20 分钟,有利于缓解不适。

《当代健康报》2014.2.13 文 / 崔培如