

染发会诱发红斑狼疮?

系统性红斑狼疮,听起来挺严重,看起来似乎也是离我们很远的疾病。实际上,红斑狼疮却可能因一些日常生活行为而“找上门”!专家表示,系统性红斑狼疮男女患病比例为 1:9,尤其以育龄期妇女多发。一些日常生活行为,如染发、烫发、文眉等都有可能诱发系统性红斑狼疮。

烫染剂的化学物 可成为诱因

年轻漂亮的小李今年才 22 岁,最近却因系统性红斑狼疮而入了院。原来这都是染发惹的祸。难道染发、烫发会让人感染系统性红斑狼疮吗?南方医科大学第三附属医院肾内科主任邹和群教授解释,系统性红斑狼疮是累及身体多系统多器官,临床表现复杂,病程迁延反复的自身免疫性疾病。一般认为它与遗传、感染、内分泌及环境等因素有关,尤其是环境污染因素。相对于男性来说,女性更易得系统性红斑狼疮。

染发、烫发等行为并不会“导致”系统

性红斑狼疮,但会“诱发”系统性红斑狼疮。邹和群解释,实际上是染发、文眉、化妆彩妆使用的药水和化妆品,其中含有一些有害的化学物质,有可能改变皮肤细胞的抗原,使自身的免疫系统不能识别,引发错误的免疫攻击,进而诱发红斑狼疮。其实,我们的生活中存在着各种各样的化学制剂,等于是放置了一个个炸弹。接触这些化学制剂不一定会诱发红斑狼疮,但如果身体抵抗力弱,则容易为这些化学物质导致身体发出错误“信号”提供机会。因此,除了尽量避免接触多种化学制剂外,增强身体抵抗力也是重要一环。

红斑狼疮患者 慎染发烫发

染发、烫发是许多爱美人士的“日常行为”,但这里面也隐含着许多风险。“红斑狼疮的常见复发因素有日光曝晒、紫外线照射、寒冷刺激、药物诱发、妊娠与分娩、疲劳忧伤等。染发剂中的某种化学物质经头皮吸收进入血液循环,发生化学作用,起到

‘激发’效应,从而导致某些‘易感’疾病复发。”邹和群表示,不仅是红斑狼疮,像类风湿性关节炎、多发性肌炎、皮炎炎、干燥综合征、系统性硬化症等患者都不要轻易染发,否则有可能造成旧病复发。

专家提醒,如果染发后出现不适症状,一定要尽快到医院就诊。另外,头、颈、脸部有外伤或皮肤病,或在皮肤测试过程中发现异常的人群都不要染发。对染发剂过敏者、年老体弱、肝肾功能不全者,妊娠、哺乳等人群也不宜使用染发剂。

烫染需要注意

各种染发剂含有几十种化学成分,红斑狼疮患者应慎染发和烫发,而普通人染发烫发也应到正规的美(理)发店;到商场购买产品自行染发者,应查看化妆品卫生批准文号、中文产品名称、制造者名称、地址及经销单位注册的名称地址等。

《羊城晚报》2014.3.26

文 / 谢哲 谷东风 游华玲

每天运动一小时 减少患乳癌几率

据《每日邮报》3 月 20 日报道,研究人员表示,无论年龄或体重,女性每天锻炼一个小时可以减少患乳腺癌的风险。每天剧烈运动一个小时可以减少 11% 的患病几率。

在格拉斯哥的欧洲乳腺癌会议上发布的研究结果表明,经常锻炼女性比很少锻炼的女性身体要健康很多。法国研究人员从涉及超过四百万女性的 37 项研究中得出结论,任何年龄和体重的女性每天运动一个小时都可以减少患癌几率,包括一些侵袭性很强的癌症。调查结果显示,体重指数和年龄都不影响锻炼的效果,但是如果女性采用激素

替代疗法,运动带来的保护作用就会消失。

法国里昂国际预防研究所的研究室主任 Mathieu Boniol 教授表示,这些是迄今为止发布的所有关于体育锻炼和乳腺癌风险之间的关系的研究,因此分析结果具有很高的可信度。运动和锻炼也可以预防乳腺癌甚至是一些侵袭性很强的癌症,这样的信息应该促使各个城市鼓励市民多运动、增设新的体育运动设施和通过教育推广体育运动。对医疗保健系统、病人和他们的家人来说锻炼是一种低成本又简单的预防疾病的方式。

好饮食坏气候,结石发病低龄化

3 月 30 日,“2014 年湖南省输尿管镜高峰论坛”在株洲召开。湖南省泌尿外科专业委员会主任委员齐琳教授指出,包括湖南在内的我国中、西南部地区是世界三大结石病高发区之一,且发病率上升、发病年龄现低龄化,近年临床接诊 4-10 岁的小儿病例越来越多。湖南地区为什么结石类疾病高发?结石病发病年龄为什么越来越低龄化?

湖南结石患病率高达 10%

齐琳称,近年来我国泌尿结石类患病率在 5% 左右,而湖南的患病率高达 10%,且湖南省近年来发病率上升、发病年龄现低龄化。齐琳称,这是因为,人们的饮食结构发生了改变,如高蛋白饮食、乳制品过量摄入等,加之湖南地处大陆性亚热带季

风气候区,社会与自然两方面因素,共同导致我省成为结石病高发地区。

去年 8 月 6 日,11 岁的女孩小萱因患输尿管结石住进医院,原来小萱一直喜欢吃油炸豆腐。去年 8 月下旬,株洲恺德医院对一名 4 岁的孩子实施了胆囊切除术,这孩子被认为年龄在省内最小。

“高蛋白饮食可诱发结石病。”齐琳认为,孩子患结石与长期频繁吃高蛋白食物有关。

饮食 + 气候使湖南成高发区

饮食方面的原因好理解,气候原因导致结石高发怎么理解呢?

齐琳说,尿石症在热带和亚热带易高发,我国南方比北方多见。“气候可直接或间接诱发结石形成。”齐琳说,湖南地处亚

热带气候,气温高、湿度高,其次因为日照时间长,人体合成维生素 D 增加,促进了肠道对钙的吸收,尿钙的排泄随之增高,促使结石生成。

夏季临近,提防结石找上门

“许多年轻人不重视早餐,是胆石症患者日益增多、日趋低龄化的一个重要原因。”专家认为,预防最好的办法是,有规律早餐,少吃胆固醇高的食物,并做定期检查。

即将来临的夏季,是尿路结石高发期。人们流汗多、饮水量不足,加上运动量少,易导致结石形成。建议多喝白开水,保证尿量每天达 2000 毫升以上;坚持低盐、低蛋白饮食,少喝浓茶、可乐等饮料及啤酒等;少食菠菜、坚果等富含草酸的食物。

《快乐老人报》2014.4.3 文 / 杨蔚然

掉头发就是肾虚?

市面上有很多治疗脱发的药物,大多强调有补肾的功能。很多人也一直以为掉头发是肾虚引起的。事实上,掉头发跟肾虚虽然有关系,但并不能划等号,盲目补肾,反而带来健康隐患。

“肾虚的确会引起脱发。”北京中医药大学东直门医院皮肤科主任段行武解释,中医认为肾为先天之本,“肾藏精,主生殖,其华在发”。如果肾虚,全身的血液循环就疲软,无力将营养物质输送到人体最高处“头顶”,头上毛囊得不到滋养,渐渐萎缩,就会引起脱发。

但脱发不一定肾虚。段行武指出,除了肾虚以外,湿热、血虚、肝郁都可导致脱发。中日友好医院皮肤病与性病科副主任医师杨顶权从西医角度指出,精神因素、真菌感染、遗传、内分泌等都会引起脱发,甚至洗发水、护发素也会导致脱发,每种脱发的治疗都不一样。

中国中医科学院望京医院内科主任

医师王泽民提醒,盲目补肾还会给身体带来一些不良后果,如口干舌燥、血压升高、心烦易怒等。即使是肾虚,也分肾阴虚和肾阳虚,二者的临床表现和发病机理是不同的,如果是肾阴虚却用了补肾壮阳的药,就像火上浇油;如果是肾阳虚却用了滋补肾阴的药,就会雪上加霜,加重病情,所以掉发就补肾,是非常不理智的行为。

临床上,脱发也是有标准的。段行武指出,正常情况下,成人每天掉 30~100 根头发都是正常的,如果发现掉得明显比平时多,而且持续的时间超过 1~2 个月,或者头发成块地掉,需要引起注意。

判断肾虚脱发有一个症状是,如果脱发同时还伴有怕冷、腰酸腿软、足跟疼痛、耳鸣等,就可以判断是由肾虚引起的。这时可多吃一些黑芝麻、黑豆、桑葚等食物,具有补肾生发的作用。

《健康时报》2014.3.31 文 / 王小金

爱尔兰 8 岁男童有 8 块腹肌



年仅 8 岁的布兰登·布莱克因其完美的身型,被赞为迷你版的阿诺德·施瓦辛格。

据英国《每日邮报》3 月 31 日报道,年仅 8 岁的布兰登·布莱克(Brandon Blake)近日成为了网络热门话题。尽管小小年纪,布莱克却拥有 8 块腹肌,因其完美的身型,被赞为迷你版的阿诺德·施瓦辛格。

布莱克来自爱尔兰基尔代尔,尽管才上幼儿园,他却拥有着像运动员一般的健美体型。布莱特的饮食很健康,体重 25 公斤的他平时会吃谷类、肉、蔬菜和水果,但很少吃糖。与其他喜欢玩具的同龄人相比,布莱克更喜欢做引力向上或其他体操项目。

自健美明星弗兰克·梅德拉诺(Frank Medrano)将布莱克的照片上传至自己的社交媒体账户 Facebook 上后,这个小男孩便成为了网络焦点。短短时间内,布莱克的照片就被分享了 5500 多次。

人民网 2014.4.2

轻微饥饿可增强免疫力

微饿(即轻微饥饿)对于时下营养有余的老年人来说,是养生添寿的良方之一。

对于微饿养生,明代御医龚延贤在其《寿世保元》中说:“食宜半饱无兼味,可寿也。”半饱给人的感觉,大体就是微饿了。对此,美国一大学教授阿鲁恩·鲁伊指出:如果人类采取“少吃”这种饮食模式,能使概率寿命增加 20~30%。限制热量摄入,长期处于微饿状态者的寿命,要比终日饱食者长 20% 以上。道理是,轻微饥饿能激发体内的潜能,减缓细胞衰老,使人的新陈代谢处于最佳状态,减少老年慢性病的发生。日本学者也发现,人处于轻微饥饿状态,植物性神经内分泌和免疫系统受到冲击,可促进体内的调节功能,使肌体内环境更加稳定,免疫力增强,神经系统旺盛。

当然,微饿既不同于长期处于半饥饿状态,那样会造成营养不良,也不是简单地盲目节食,而是要吃得少而精,限制高热能食物的摄入,多吃一些富含维生素的食物。每顿最好多吃蔬菜、水果及谷物类食品,做到既节食减能,又有体内必要的营养素。这样,常常处于微饿半饱的状态,自然腹清肠净,谷气含存,安度百年。

新浪健康 2014.4.3

当心头发把过敏原带回家

春暖花开时节,不少人回到家中,打喷嚏、皮肤瘙痒、咳嗽等过敏症状依然不减,甚至有加重的趋势,这说明家中也隐藏着过敏原。

浙江省人民医院皮肤科主任医师潘卫利说,最易忽略的过敏原便是头发。蓬松的头发很容易吸附花粉等,而不少人尤其是女士喜欢第二天早上起床后再洗头,这样一来,残留在头发中的过敏原,会在身体进入休眠状态时制造各种麻烦,并将过敏原留在枕头和床单上。所以,晚上回家后,尽量早点洗澡、洗头,降低夜间过敏的几率。

《快乐老人报》2014.4.3

孕妇多晒太阳补叶酸

美国《科技日报》3 月 21 日报道,澳大利亚昆士兰科技大学的研究人员发现:紫外线暴露过多会降低年轻女性(尤其是怀孕或正备孕的女性)体内的叶酸含量,而叶酸能降低流产和新生儿神经功能缺陷的可能性。该研究发表在《光化学和光生物学期刊 B 版:生物学》上。

研究人员选取了 45 名 18~47 岁的健康中青年女性,分析结果显示,阳光暴露率较高的女性,体内叶酸含量下降了 20%。

研究人员在一份声明中称,叶酸能减少流产和未出生婴儿的神经管缺陷,如脊柱裂。澳大利亚国家健康与医学研究理事会建议,怀孕或备孕女性每天应补充最多 500 微克叶酸。白天长时间待在室外的女性,在紫外线照射水平高且防晒工作不完善的情况下,叶酸水平降低的风险更高。通常,每次晒太阳不应超过 30 分钟,长时间接受日晒的女性尤其要注意补充叶酸。

《生命时报》2014.4.1 文 / 安伟