

服“胶性银”抗菌?

在抗生素应用之前,人们使用银制剂杀灭病菌。然而到了今天,这种早已退出历史舞台的药剂又被商家炒作成“安全、无毒的天然抗生素”,宣称它对650多种疾病有效。在淘宝网上搜索“胶性银”,能找到大量从外国进口的银制剂类药品,包括滴鼻、喷咽、口服等用药途径。专家警告说,“胶性银”的抗菌作用有限,久服有导致银质沉着病的风险,发病后皮肤可永久性变成蓝灰色。

病例: 服“胶性银”,皮肤变蓝灰色
美国奥尔良男子保罗·卡拉森服用“胶性银”治疗皮肤病十多年,认为这种东西可以抵抗大多数细菌,让自己百毒不侵,结果他的皮肤永久地变成了蓝灰色——医生认为这是明显的银中毒症状,担心银进入他的器官特别是肝脏后,将对身体不利。

美国蒙大拿州政客斯坦·琼斯在1995年时担心计算机“千年虫”危机会导致抗生素短缺,于是用9伏电池连接银线浸入水桶电解出银离子溶液,饮用数年后变成

“蓝皮人”。他执迷不悟地说:“我仍相信银是世界上最好的抗生素。”

专家: 银离子在体内不一定杀菌
所谓“胶性银”,是超微细的电解液态银胶体。近年来,一些商家对这类银制剂进行不实宣传,称它能杀死一切有害的细菌、真菌、病毒,能治艾滋病、癌症、传染病、寄生虫病、慢性疲劳、痤疮、痔疮、前列腺肥大等650种以上疾病,而它没有传统抗生素的耐药性,也没有“误杀”人体正常菌群的副作用,对人体“绝对安全”。有的保健品传销企业干脆提出人们“缺银”,导致人体免疫力下降。

全美反卫生欺诈委员会联合创始人史蒂芬·巴雷特博士介绍说,在抗生素应用前,很多人用银制剂滴鼻,引发了不少银质沉着病——银盐沉着在皮肤、眼球和内脏,令皮肤变成苍白的灰色。后来,医生不再推荐使用银制剂,正规药厂也停止生产。他指出银并非人体必需的元素,“胶性银”不但无益,而且有健康风险。

国外有专家测试了市场上9种常见的

“胶性银”产品,发现有两种受到微生物的污染,只有5种在实验室条件下具有抗菌作用,而这并不意味着它在人体内也能抗菌而且没有副作用。美国食品及药物管理局(FDA)认为,使用银制剂的风险超过了任何缺乏证据的“好处”。银制剂已引发多人患上银质沉着病,而目前人体吸收多少剂量会发病尚不清楚。

南方医科大学第三附属医院感染科主任杨创国说,在工业上银离子涂层可能有一定的抗菌作用,在医学上银离子也具有一定的体外抗菌作用。常用的银离子制剂有硝酸银、磺胺嘧啶银等,主要是局部外用,起到收敛、干燥和一定的抗菌作用,能促进伤口愈合。但对于口服使用,目前没有研究表明人体有专门的途径可以代谢银离子,过多摄入可能引起重金属沉积中毒,而且银离子具有较强的氧化作用,长期服用可造成组织细胞水肿等不良反应和毒性作用。他提醒说,单独使用“胶性银”保健品的神奇杀菌和治病疗效没有科学依据。 《广州日报》2014.3.25

叶酸可降低乳腺癌发生风险

中科院上海生命科学研究院营养科学研究所王慧研究员科研组新近完成的一项研究发现,适量的叶酸摄入能够降低乳腺癌发生风险,对于习惯饮酒的女性作用更为显著。相关研究论文日前在线发表在《英国癌症期刊》上。

叶酸是一种水溶性维生素,广泛存在于动物性、植物性食物中。已有研究表明,叶酸参与体内的DNA合成和基因的甲基化表现遗传学调控过程。叶酸缺乏会影响基因的甲基化调控并造成基因组稳定性降

低,从而影响多种肿瘤疾病的发生。

乳腺癌居女性恶性肿瘤首位,我国每年新发乳腺癌约12.6万例,死于乳腺癌的女性约有3.7万人。正常女性叶酸摄入和乳腺癌的发生是否有关?在王慧指导下,陈培战博士和在读博士生李成林通过对16项队列研究所纳入的74.4万余名女性(其中2.6万余人新发乳腺癌)数据进行分析,发现叶酸摄入水平和乳腺癌发病密切相关。研究发现,通过膳食来源的叶酸摄入水平在153微克/天至

400微克/天的女性,乳腺癌发病风险低于摄入量小于153微克/天的女性或高于400微克/天的女性,由此提示过多或过少摄入叶酸均对乳腺癌的发生存在不良影响。对于有饮酒习惯的女性,摄入比普通人群高的叶酸能够显著降低乳腺癌发生。研究还发现,服用含有叶酸的维生素片(通常为400微克/片)的女性与不服用维生素片的女性相比,其乳腺癌发病风险没有显著降低。

《健康报》2014.4.15 文 / 胡德荣

不要盲目补充维生素

2006年,又有关于维生素B₁₂能够防癌的说法,但经过证实,这种物质可能并不是一个值得信赖的药或保健品,也没有可靠的防癌作用。”

苑学礼告诉记者,所谓维生素B₁₇并不是维生素,而是一种苯甲醛和氰化物合成的化合物,存在一定的毒性,过量服用会导致中毒。“尤其与维生素C等一些基本维生素同时服用,甚至会增加其毒

性。”

在健康理念日益盛行的环境下,补充维生素进行保健已成为大众一种普遍做法。据了解,不少人已把维生素补充剂作为日常膳食营养的一种补充,或希望通过服用维生素补充剂达到保健、延缓衰老的功效。专家建议,预防癌症没有“特效药”,最好的方法就是戒掉吸烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯,适度锻炼,保证饮食的多样化、均衡化,同时调整好心态,保持积极乐观的生活态度。

新华网 2014.4.14 文 / 张 ■

晨起第一泡尿可辨健康

排尿是人体的一种正常生理功能,能反映人体的健康状况。长春市中心医院泌尿外科主任杨波表示,人们可以通过排尿的症状来判断身体是否健康,尤其是晨尿。

尿上浮泡沫需防前列腺炎

杨波主任介绍,如果尿液的表面漂浮着一层细小的泡沫,且久久不散,应该考虑肾炎早期症状的可能,或提示男士可能患有前列腺炎。这种“小泡泡”是因为尿液中的蛋白过多而引发的,肾炎最早期的改变就是尿液中出现蛋白,此时往往尚无其他任何症状,如果得不到积极有效的治疗,肾炎将进一步发展,可出现肾功能不全等问题。此外,如果男士患有前列腺炎,尿液中可能携带前列腺液,这样会在尿液的表面有油珠,也会表现为“泡泡尿”。如果泡沫较大或大小不一,并且持续时间较短,这是由于尿液中含有的成分使尿液张力较强,属于正常冲起的泡沫,无需紧张。

尿黄像浓茶或是肝有问题

“如果尿液长期黄得像浓茶,则提示肝脏可能有问题。”杨波主任介绍,尿液颜色为深黄色,如茶叶水色,黄色色,要当心胆红素尿,尿中出现胆红素,可能是肝损害的征兆,如甲肝、乙肝等各型肝炎,此外胆管结石,寄生虫性胆管阻塞等也可能有此情况。如果尿液长期发黄,一定要留神身体还有没有其他症状,如黄疸、疲倦、上腹部不舒服和疼痛,并应及时到正规医院做相关的肝脏检查。尿液颜色改变与人体出汗和饮水量、饮食有关。如出汗多,饮水量小,尿液的颜色也会加深。上述原因造成的尿液变色在短时间内是可以恢复的。此外,刚起

床时,肾脏里积存了整晚的尿液,所以,尿液颜色较深气味重。等喝过水后,下一次尿液的颜色和气味都会好转。

血尿一定有异常

“正常人的尿液都是淡黄色的,如果发现尿液变红,如酱油色、葡萄酒色,则提示可能是血尿。对老年人来说还要特别当心有隐匿的肿瘤,所以最好再查一下肿瘤的相关指标。”杨波主任介绍,尿液中带有红色则很可能是尿路感染的症状,如尿道炎、泌尿系结石等,一般在血尿的同时还有尿频、尿急、尿痛等问题,此时应及时到正规医院的泌尿科做检查,以免错过治疗的最佳时机。正常情况下,吃了胡萝卜这类带天然色素的蔬菜,会使尿液呈现红色。但这现象只是暂时的,多喝几杯开水就可以恢复正常。

尿液混浊可能是尿路感染

正常人的尿液应该是清亮透明,不含杂质的。如果发现自己的尿液混浊,里面还有白色絮状物,则可能是尿路感染,尤其是老年妇女,更容易发生。除了尿路感染外,还有可能是输尿管感染,肾盂肾炎等。正常尿液应该没有特殊的气味,如果尿液为氨气味,说明尿在体内已被分解,应警惕是否有膀胱炎或尿潴留等症。

从尿量方面观察,老年人一昼夜小便如果超过2400毫升,就为多尿,少于500毫升就称为少尿。如果在没有其它诱因(喝水多等)的情况下出现多尿,则要小心糖尿病、尿崩症等疾病。如果老年人夜间排尿次数增加,尿量超过白天,则可能为肾脏病变、心功能不全、前列腺增生等疾病。

腾讯健康 2014.4.1

血压久异常 警惕帕金森

4月11日是第18个世界帕金森病日。第二军医大学附属长海医院神经外科胡小吾教授11日在接受媒体采访时表示,年届65岁及以上的老人,如果血压长期在110/50以下,就要警惕可能患上了帕金森病。 《快乐老人报》

2014.4.14 文 / 朱国荣

用漱口水每天别超3次

据英国《每日邮报》4月3日报道,英国研究人员发现,过度使用漱口水可能会增加患口腔癌的风险。

英国格拉斯哥大学的研究人员对欧洲9个国家的1962名癌症患者及1993名健康人进行了评估。结果显示,前者使用漱口水更频繁;戴假牙及牙龈经常出血等口腔健康状况不佳的人,患口腔癌的几率较高。研究人员指出,这也可能与过度使用漱口水者多是希望掩盖烟味与酒味有关,而烟酒是导致口腔癌的风险因素。

英国格拉斯哥大学大卫·康威博士建议,每天使用漱口水不要超过3次,平时最好使用含氟牙膏刷牙,养成使用牙线的好习惯,定期看牙医。 《生命时报》2014.4.15 文 / 曹淑芬

苹果煮水止腹泻

河南读者贵先生:苹果1只,连皮带核切成小块,水中煮3-5分钟,待温后食用,每日2-3次,每次30克左右。

点评:哈尔滨医科大学附属第四医院消化内科副教授刘勇煮熟的苹果对缓解腹泻确实有效。 《快乐老人报》2014.3.27

牙痛光吃药不解决问题



武汉大学口腔医院牙体牙髓科主任彭彬说,很多人认为,牙痛不是病,并且牙痛时候宁愿自己扛着,或买点消炎药、止痛药(如人工牛黄甲硝唑胶囊)。牙痛仅靠吃药能够治愈吗?

牙髓炎的炎症部位在牙髓腔,任何药物都不可能彻底治疗牙髓炎。根尖周炎早期由于炎症的范围比较小,使用抗生素和消炎止痛药对控制炎症虽有一些帮助,但意义不大。根尖周炎病人如果没有得到及时治疗,炎症范围扩大,可能出现面部红肿热痛、化脓,甚至出现发热、全身不适等症状。这时,有必要使用抗生素和消炎止痛药。冠周炎治疗以局部处理为主。如果有脓肿形成,应及时切开排脓。如果出现面部红肿热痛,甚至全身发热、不适等,则需要使用抗生素和消炎止痛药。

牙痛时,首先应考虑请专业的口腔医生诊治,对症治疗。一般先进行局部处理,必要时才使用抗生素和止痛药。不经过局部治疗而仅靠药物是不能解决问题的,甚至还会延误病情。

《大河健康报》2014.4.15

父女一人若有血尿 都去医院查查

近日,第二届“中国Alport综合征家长联谊会”在北京大学第一医院召开,来自全国各地的200余名患者参加了联谊会。Alport综合征,中文译名为遗传性进行性肾炎,是一种遗传病,其中占大多数的是“X连锁型”。一般来说,如果爸爸患病,生的儿子是健康的,女儿则100%患病;如果妈妈患病,无论生男生女患病的几率都是50%。所以来参加患友会的一个家庭中通常有两个患者:一个成年人、一个孩子。遗传性进行性肾炎的早期症状主要表现为血尿。有的患儿1岁多就出现症状了,但家长重视不够。随着年龄的增长,有些患者有可能出现失聪、失明,甚至肾功能衰竭。北京大学第一医副院长丁杰教授强调,如果孩子出现血尿或蛋白尿,一定要注意查找病因,最好到医院就诊,以免延误治疗时机。目前遗传性进行性肾炎还没有根治手段,药物治疗能够控制尿蛋白,延缓病程进展,尽可能延长病人的生存期。她提醒,如果家庭中父母一方明确是遗传性进行性肾炎患者,最好进行产前诊断。

《健康报》2014.4.15 文 / 王超