

“不死癌症”悄悄盯上了年轻人

□ 科普时报记者 陈杰

近日,知名音乐人刘欢因病离世。此前,他多年对抗股骨头缺血性坏死的经历,让这种骨科疾病走入大众视野。

股骨头坏死不会直接危及生命,却会慢慢侵蚀髋关节,让人行动受限,严重影响正常生活,有骨科“不死癌症”之称。

很多人下意识认为,股骨头坏死是老年人才会得的病,但近些年越来越多的青壮年被它悄悄盯上了。

断了“口粮”,股骨头就会慢慢坏死

江苏大学附属徐州医院骨科主任欧阳晓介绍说,髋关节是身体的核心承重关节,股骨头就像关节顶端的“承重小球”,而它的供血血管又细又少,非常脆弱。“一旦血管堵塞、受损,骨细胞就得不到血液和营养补给,如同庄稼缺水干枯,会慢慢坏死、塌陷,最终导致关节变形、功能衰退。”

股骨头坏死主要分为两类,一类是摔伤、撞击等造成的创伤性坏死,另一类是不良生活习惯引发的非创伤性坏死。

“股骨头坏死这种疾病最可怕的特点,就是早期几乎没有什么症状。”欧阳晓说,一旦出现明显疼痛、走路受限去就医时,大多已经发展到了中晚期,损伤无法逆转,错过



最佳治疗机会。”

不只酗酒,甜饮料也是隐形元凶

长期酗酒,是导致股骨头坏死的头号元凶。

“酒精会使血液代谢紊乱,形成微小血栓堵塞血管,切断股骨头的营养供给,最终导致股骨头坏死。”欧阳晓提醒,除了醉酒外,很多人容易忽略另一个隐形杀手——长期大量喝甜饮料。

近日,浙江湖州一名三十出头的年轻人常

年把甜饮料当水喝,长期大量摄入高糖饮料诱发血糖、血脂紊乱,最终引发了股骨头坏死。

除此之外,滥用激素类药物、体重严重超标或肥胖、长期久坐不动、剧烈运动后发生外伤养护不当或忽视治疗,都是年轻人患病的高危因素。

读懂信号,科学守护骨骼健康

股骨头坏死虽难根治,但可防可控。

“早发现、早治疗,是应对股骨头坏死最重要的原则。”欧阳晓说,大腿根部、腹股沟、臀部持续酸痛,走路、爬楼、负重后疼痛加重,偶尔膝盖莫名隐痛、走路轻微跛行,千万别硬扛。

日常预防也并不难:戒掉甜饮料、多喝白开水,不酗酒、不滥用药物;坚持适度运动,控制体重,运动前充分热身,避免髋部受伤;如果不慎摔伤、扭伤,一定要规范治疗、好好休养。

内裤袜子能一起扔洗衣机吗

□ 科普时报记者 袁蓁杉 史诗

近日,“建议大家把内裤袜子丢洗衣机洗”话题引发热议。有人坚持“贴身衣物必须手洗才干净”,也有人认为“机洗除菌效果更好”。内裤和袜子,到底能不能一起洗?

北京大学第三医院皮肤科副主任医师马川表示:在衣物所有者无传染性疾病的的前提下,内裤袜子方可使用洗衣机混洗。

机洗与手洗,哪个更干净

“总体来看,机洗比手洗效果更稳定。”马川表示,洗衣机会按照设定程序充分洗涤,时间、温度、洗涤剂用量均可控;而手洗受个人习惯影响极大,揉搓时长、浸泡与否、漂洗是否充分,都会导致最终清洁程度千差万别。

有实验表明,在机洗45分钟、水温30℃左右并配合洗衣液的情况下,除菌率通常可达99%以上。但需要注意的是,无论内衣是机洗还是手洗,都需要充分日光晾晒和通风,在高温高湿环境下,即便洗涤干净,如果没有充分晾晒或者烘干,也无法达到清洗安全要求。

马川建议,若选择机洗,洗涤时间至少达到30分钟。洗后一定要充分晾晒,或置于通风良好的环境,保证衣物及时干燥,避免继发真菌感染。

安全混洗,记住这几点

“内裤与袜子能不能混洗,还需要根据实际情况来定。”航空总医院皮肤整形美容科副主任、副主任医师续言凤表示,如遇以下任何一种情况,两者绝对不能混洗:一是家人有脚气、灰指甲、股癣等真菌感染;二是家中有阴道炎、外阴瘙痒、私处炎症的患者;三是家人皮肤有湿疹、破损、毛囊炎等易感染或已感染的情况;四是家里的小朋友(尤其是低年级孩子)时,建议家人与孩子分开清洗。

除此之外,还要注意洗衣机本身的清洁。英国德蒙福特大学研究发现,长期不清理的洗衣机内筒橡胶密封圈下,可检出霉菌(如枝孢菌、曲霉菌)和大肠杆菌。无论是否分开洗涤,这些微生物都会附着在所有洗完的衣物上。马川提醒,一般每2至3个月应对洗衣机槽进行一次深度清洁;胶皮层和洗衣粉槽的霉菌斑点,可按说明配制84消毒液或含氯泡腾片去除。使用时间较长却从未清洗过的洗衣机,建议找专业人员拆卸清洗。



看视频,长知识

大脑为何会出现“似曾相识”感

□ 科普时报记者 陈杰

不少人发现,自己明明初到某地、经历某事,却恍惚间总觉得这一场景早已见过。大脑为何会出现“似曾相识”感?能预知未来吗?

解放军总医院第一医学中心神经内科副主任医师李懋(mào)解释,这种现象在科学上称为“既视感”,它既不是穿越,也不是预知未来。

诱发因素有多种:

一是记忆系统“误匹配”。大脑对场景的“熟悉感”和对具体经历的“回忆”,由相互关联但又不完全相同的神经网络参与。当熟悉感被错误激活,却又无法回忆起它的具体来源时,会产生“我见过”的错觉。

二是场景“拼图效应”。日常看过的照片、视频等会碎片化存留在脑海中,当现实环境里的布局、人物动作和旧碎片高度重合,易触发既视感。

三是大脑信息加工不同步。有观点认为,大脑在感知、识别和记忆当前场景的过程中,如果不同的信息加工环节出现短暂的时间差,刚刚发生的体验就可能被误认为是过去的记忆。

此外,在睡眠不足、过度疲劳或精神压力较大时,部分人可能更容易出现既视感。既视感在年轻人中发生率更高。李懋提醒,但若频繁发作,且伴有头晕、失神、莫名恐惧、闻到不正常气味等症状,应及时就医。



看视频,长知识