



那些不靠谱的“科学”流言

肺炎支原体感染需要立刻使用抗生素?



流言内容:一旦肺炎支原体感染,建议立刻使用抗生素进行治疗,抗生素可以减轻症状、缩短病程。

真相解读:这个做法不恰当。肺炎支原体感染不等于支原体肺炎,是否需要使用抗生素需要咨询医生。

肺炎支原体如果侵犯了人体,但仅仅引起急性上呼吸道感染且症状较轻,不一定需要使用抗生素,因为部分患者会自然慢慢好转。肺炎支原体感染如果较重或引起了肺炎,则依然需要选择抗生素进行治疗。

需要注意的是,头孢类药物和阿莫西林类青霉素类药物对支原体感染无效。

来源:人民日报健康客户端查疾病

天气湿冷会引发关节炎?



流言内容:一到阴雨天气和冬天,关节就开始疼痛,关节炎肯定是由湿冷天气引起的。

真相解读:关节炎的发病机制较为复杂,可能与免疫、遗传、感染、代谢等多个因素有关,因此并不能说关节炎就是由湿冷天气引起的。

但湿冷环境确实容易加重关节炎,关节炎之所以在潮湿、寒冷的环境下会加重病情,可能与湿冷刺激引起受损关节血管收缩、组织缺氧有关。

若关节炎在急性发作时出现红肿、热痛等症状,可以先采取冰敷的方式缓解疼痛,等到疼痛缓解之后改为热敷。在天气寒

冷的时候,做好关节保暖,能一定程度预防关节炎的发生。

来源:科学辟谣、人民日报健康客户端查疾病

高钙奶更补钙



流言内容:想要补钙就多喝高钙奶,高钙奶中的钙含量高,补钙效果更佳。

真相解读:高钙奶补钙效果不一定好。虽然高钙奶含有更多的钙,但其钙质多为添加的碳酸钙或乳酸钙,吸收率低,补钙效果不显著。

再者,在牛奶中额外添加钙容易破坏其蛋白质体系的稳定,还会影响牛奶的口感和杀菌稳定性,因此奶制品中不会额外添加很多钙。人体每天对钙的需求量在800毫克左右,高钙奶中多出来的那几十毫克钙并不能发挥太多作用。

此外,高钙牛奶中的钙含量虽然相对多一点,但如果摄入过多无法被机体完全吸收,剩余的钙反而会对人体肾脏以及消化系统造成很大负担,严重时还可能引发高钙血症。

来源:科学辟谣

10元一斤的阳光玫瑰葡萄不能吃 吃一颗=吃24遍农药?



流言内容:市面上10块钱一斤的阳光玫瑰品种葡萄多数打了24遍农药,农药残留基本上都超标,并且还含有致使人不孕不育的有害成分,大家千万别贪便宜买来吃。

真相解读:该说法纯属谣言。阳光玫瑰葡萄之所以价格比以前便宜,并非是因为

品种不纯或农户滥用农药,而是因为产量上来了,因此价格自然也就随之便宜了。

给果蔬打农药需要根据作物和环境的需要来操作,打多了土地、果树都受不了。“泡药水”是果蔬采收后的常规操作,因为果蔬采收后,要经过长途运输到超市再被消费者购买回家。这个过程中很容易发生损害、虫害,尤其是葡萄这种“娇气”的水果,所以农户通常会采用一些保鲜剂、杀菌剂、植物生长调节剂等来防止虫子和细菌。

国家对这些产品用量有严格限制,只要合理使用,符合标准,并不会对人体产生危害。

来源:腾讯较真

经常“剃光头”,头发会越来越浓密?



流言内容:孩子头发稀疏,可以经常剃光头,剃得次数越多头发会越黑越浓密。

真相解读:头发从毛囊中生长而出,毛囊中的毛乳头决定头发的数量、粗细和发质等,“剃光头”起不到激活毛囊促进生发的作用。

“剃光头”只是对毛干进行修剪,并不会影响毛囊。毛干由已经死亡的角质细胞组成,它不能吸收营养,没有血管和神经。所以,无论剃或不剃,剃的频率如何,都不会影响头发的多少。

剃完头发后,头发的横截面会变大,视觉上会显得头发更多了,但实际上头发数量并没有改变。如果出现脱发、掉发等问题,建议及时就医诊治。

来源:科学辟谣

有机蔬菜比普通蔬菜更有营养?



流言内容:有机栽培的有机蔬菜味道更浓厚、更纯净,有机营养成分含量也比普通蔬菜更高。

真相解读:同一种类的有机蔬菜与普通蔬菜在维生素和微量元素含量上没有显著差异,甚至有些普通蔬菜中的营养素含量可能还高于同品类的有机蔬菜。

蔬菜的营养受到品种、生长条件和采摘时间等多种因素影响。有机蔬菜的主要优势在于农残量更低,但是在正规市场或超市购买的新鲜蔬菜农残量通常也符合国家标准,可以放心食用。

有机蔬菜在种植过程中往往需要更多的人工成本和有机投入品的成本,有机蔬菜价格高主要是因为其生产成本低。在营养价值上没有明显优势。

来源:科学辟谣



孩子发烧需要立刻去医院吗?

近期,支原体感染的病人数量在下降,但流感等其他呼吸道病毒感染性疾病呈上升趋势。中国疾病预防控制中心流感监测数据显示:我国北方地区目前仍是甲型流感为主,也有少部分乙型流感病例,而南方地区则是乙型流感的比例略高。总的来看,目前流行的疾病是以支原体感染、流感、腺病毒感染这样一些常见的呼吸道疾病为主。

不同呼吸道疾病症状有哪些

常见的支原体感染一般多见于学龄期的儿童,一些比较大的儿童早期症状是高热和刺激性干咳。支原体肺炎往往多见于比较大的儿童,而流感在各个年龄段都可能出现,只是不同年龄段的主要表现形式可能存在差异。

流感的早期症状是突然的高热,往往伴有全身的症状,一些比较大的儿童会说头痛或肌肉关节酸痛,年龄小的孩子通常表现是精神状态跟以往不一样,小婴儿可能会出现精神萎靡、不好吃奶,甚至少动等,这需要引起家长的关注。

腺病毒、鼻病毒、副流感病毒等病毒也是呼吸道感染中常见的病原体。这些病毒感染没有特效治疗药物,以观察病情变化和对症治疗为主。

腺病毒有很多种分型,其中只有部分型感染才可能在两岁以下的儿童中引起比较重的腺病毒肺炎,症状表现为持续高热,经过一般的治疗往往没有缓解,同时伴有呼吸系统明显的改变,像呼吸费力、明显的咳嗽喘息,甚至出现精神不振,这是需要引起家长关注的地方。一些比较大的儿童可能检测出腺病毒阳性,如果没有明显的下呼吸道感染,就可以在家对症处理。

鼻病毒、副流感病毒等也是引起上呼吸道感染的常见病原体,一般就像普通感冒,只要正规的护理、对症用药、适当多喝水、多休息就可能安然度过感染阶段。只有少部分免疫功能低下的或患有基础疾病的患儿,在特殊情况下当病毒侵犯到下呼吸道才可能引起一些比较重的感染。这都是比较少见的情况,需要临床医生鉴别诊断。

呼吸道感染是儿科常见病,对于多数呼吸道感染,仍然是以对症治疗为主。

三个月以内婴儿发热要及时就医

孩子出现发热或发热伴有咳嗽症状的时候,首先要区分年龄,如果是比较小的婴儿,特别是三个月以内的婴儿出现了明显的发热,无论伴有或者不伴有呼吸道症状,都建议家长及时带患儿就医。

如果是年龄比较大的儿童,甚至是学龄期以上的儿童,出现了高热伴有轻微的呼吸道症状,而没有其他表现,这个时候建议家长居家观察,使用一些对症的药物。如果患儿持续高热3—5天,或伴有明显的呼吸系统症状加重,甚至出现其他症状,建议家长及时带患儿就医。

日前,很多医院都开展了互联网诊疗,在一定条件下能发挥很好的作用。比如,长期有慢性疾病的患儿,在以往正规治疗的基础上,可以通过互联网诊疗的方式,减少在呼吸道感染高发季节来医院就诊,避免交叉感染的风险。此外,年龄比较大的儿童,如果只出现发热咳嗽症状,且在就近医院已经完成了必要的血常规等相关检查,若家长仍不放心,可通过互联网诊疗的方式进行线上问诊。当患儿出现症状明显加重或者伴有全身其他系统症状时,建议及时线下就诊。

(作者系北京儿童医院呼吸一科主任医师)

(来源:科普时报)