

HPV 疫苗是骗局? 这些科学流言你知道吗?



接种 HPV 疫苗三年后查出宫颈癌， 说明 HPV 疫苗没用?

流言内容: 网上有新闻称“女子接种 HPV 疫苗 3 年后查出宫颈癌”引发网友热议,有人声称:HPV 疫苗就是一场骗局。

真相解读: 接种 HPV 疫苗后仍然患上宫颈癌,并不意味着疫苗无效。目前的疫苗主要针对最常见的几种高风险 HPV 类型,它们是导致大多数宫颈癌病例的原因。

但 HPV 疫苗并不能覆盖所有致癌的 HPV 类型。因此,即便接种了 HPV 疫苗,如果感染了疫苗未覆盖的 HPV 类型,仍有可能发展成宫颈癌。此外,如果个体在接种疫苗前就感染了 HPV,疫苗也无法对已有的感染提供治疗效果。

总的来说,虽然 HPV 疫苗不能保证 100% 预防宫颈癌,但大量研究和统计数据表明,疫苗能显著降低因 HPV 感染导致的宫颈癌风险。因此,建议符合条件的个体接种 HPV 疫苗,并结合定期的宫颈癌筛查,以最大限度减少宫颈癌的风险。

来源:科学辟谣

每多做一次 CT, 患癌风险增加 43%?

流言内容: 网上有传言称,某研究称由于做 CT 需要用到核辐射,这会大大增加人患癌的可能性。

真相解读: 关于 CT 增加癌症风险的说法,实际上来源于对 22 岁以下接受 CT 检查的青少年的一项研究,特别关注的是血液系统恶性肿瘤风险。该研究发现 CT 检查可能增加了这一人群中血液系统恶性肿瘤的

风险,但该研究的重点在于引导儿科医生更慎重地考虑 CT 检查的必要性及优化剂量,而不是全面否定 CT 检查的使用。

实际上,常规的 CT 或 X 线检查的辐射剂量远低于安全剂量上限。因此,对于成年人而言,在医生建议下偶尔进行必要 CT 检查来帮助诊断和治疗,是不必过度担心辐射风险的。

此外,根据国家癌症中心发布的《2024 年全国癌症报告》,血液系统恶性肿瘤(白血病、淋巴瘤)的发病率均低于万分之一,以该数据作为参考,增加 43% 的风险,对个人来说其实微乎其微。

来源:科学辟谣

刚宰杀的畜肉最新鲜?

流言内容: 有网友分享经验,称家畜刚屠宰时切下的肉最为鲜嫩可口,放的时间久了就不那么新鲜了。

真相解读: 并非所有刚宰杀的畜肉都是最新鲜的。实际上,家畜在宰杀后一段时间会进入僵直阶段,此时肉的乳酸含量高,pH 值介于 5.4 至 6.7 之间。牛肉、羊肉、猪肉和鸡肉分别在屠宰后约 2.5 小时和 1 小时开始僵直。这一阶段的肉质硬且味道不佳。

随后肉类进入后熟阶段,此时肌肉中的蛋白酶开始分解肌肉组织,使肉质软化,pH 值进一步下降。这一系列反应使肉类变得松软多汁,风味浓郁,是肉类最佳的食用阶段。因此,处于后熟阶段的肉才是最适宜食用的,而不是刚宰杀时的肉。

来源:科学辟谣

鸡骨泥有毒,不能加到淀粉肠里给人吃?

流言内容: 有报道称“淀粉肠塌房”,因为添加了鸡骨泥,有毒人不能吃。

真相解读: 就成分而言,鸡骨泥中并没有什么“有毒有害”成分。从食品安全的角度说,只要鸡骨泥的生产符合食品生产规范,“鸡骨泥”用于淀粉肠中并不违规。

不过,现实中的“商品鸡骨泥”是否可以做食品,还需要考虑其加工过程是否满足食品标准。如果加工过程达不到“食品级规范”,而只是执行“饲料标准”,那么得到的产品就只能作为饲料。新闻中记者采访的电商商家,卖的就是饲料级的产品,自然不敢说“给人吃”,而强调“不建议人吃”。

因此,鸡骨泥“可能”的问题在于:生产厂家能否合规生产? 使用骨泥生产淀粉肠(以及其他食品)的厂家,采购的又不是符合食品规范的产品?

来源:腾讯新闻

低浓度阿托品可以预防近视? 人人都能用?

流言内容: 3 月 11 日, 硫酸阿托品滴眼液获得国家药品监督管理局批准上市,有人

用,例如,配戴光学眼镜矫正近视后,发现近视防控效果不好,可以联合使用 0.01% 阿托品,增强近视防控效果,或者戴角膜塑形镜后效果不佳,也可以再联合这个药物,一定是要在光学矫正后联合应用药物,才能起到近视防控效果,对近视的患者而言,单独用药不仅不能防控近视,还有可能延误矫正时机,这点很重要。”

此外,长期使用阿托品滴眼液也有副作用,应当由专业医生判断,不要自行使用。

来源:人民日报健康客户端

每天睡满八小时才是优质睡眠?

流言内容: 优质睡眠必须要每天睡眠时长达到八小时,小于八小时就是睡眠不足。

真相解读: 这个说法不准确。每天睡满多少小时才适合需要看个人的体质习惯,不能强制规定。

因为不同年龄段的人,对睡眠的需求不同;处于同一个年龄段的人需要的睡眠时长也可能不同。比如,有些人是天生的“长睡眠者”,所需睡眠时长可大于 9 小时;而有些人是“短睡眠者”,所需睡眠时长可



称这是治疗近视的“神药”,可以预防、治愈近视的药品,且人人都能使用。

真相解读: 该获批药物的适应症不是预防近视,而是延缓近视进展,且适应人群有具体的条件,不能随便乱用。

上海中医药大学附属龙华医院眼科主任刘新泉表示:“目前更多的循证医学证明 0.01% 硫酸阿托品滴眼液对延缓近视进展有价值,但它的应用是在配戴光学矫正产品后

小于 6 小时。

此外,睡眠质量不只取决于睡眠时长,还与入睡时间、睡眠维持情况、睡醒后状态有关。好睡眠有四个关键词:入睡快(入睡时间不超过 30 分钟)、不易醒(夜间醒来次数不超过 2 次,醒来时间不超过 30 分钟)、睡得足、精神好。

来源:人民日报健康客户端



来源:科学辟谣