

癌症会在家人间传染? 天天吃素,血脂就不会高了?



发现甲状腺结节就要切除甲状腺?

流言内容:甲状腺结节迟早发展成癌症,要割早点割。

真相解读:这种看法并不正确。并非所有的甲状腺结节都要切除,多数情况下它并不会危害健康。主要是看结节的大小、生长方式、功能状态、病理性质。在临床上,发现甲状腺结节之后,医生会先进行评估,确定诊疗方案。如果是恶性,会进行手术治疗,如果是良性,定期随访,进行动态监测。之所以要慎重,是因为甲状腺是人体重要的内分泌器官,不能随便切除否则可能出现甲减、低血钙等问题,此外甲状腺周围分布着许多重要神经和大量血管,手术可能损伤这些神经和血管并导致健康问题。因此,如果体检发现有甲状腺结节,不必有太大压力,更没必要要求医生将甲状腺切除。
来源:科学辟谣

天天吃素,血脂就不会高了?

流言内容:血脂高,就应该少吃肉、少吃油,多吃素,甚至只吃素食,没摄入,血脂很快就降下来了。

真相解读:这种说法并不正确。只吃素不一定能降血脂,而且可能会造成蛋白质缺乏,因为肉类是我们重要的蛋白质来源。实际上,脂肪不仅藏在肥肉里,一些素食,如蛋

糕、瓜子等食物,本身就含有很多的油脂。此外,煎、炸等烹饪方式,也会给食物带来很多的油。如果摄入碳水化合物过多,我们身体也会合成甘油三酯,这是血脂的重要组成部分。此外,人体有自己的新陈代谢规律,有很多物质都是既能通过食物摄入,身体也能合成,其中的调控过程也比较复杂,并非只要减少摄入,体内含量就会降低。不过,生活中咱们只要记住一条简单的原则就行——对普通人来说,食物种类丰富,意味着更加健康。
来源:科学辟谣

癌症会在家人间传染?

流言内容:当家中有人患癌症时,其他家人很快就会查出相同的癌症,所以一旦发现家里人患了癌症,一定要做好隔离措施。

真相解读:这种说法不对,人身上的所有癌症本身都没有传染性,癌症不会在家庭中传染。之所以会有多位家庭成员同时或先后患上同一类癌症,一部分原因可能是遗传因素,另一部分原因,则可能是因为生活方式、饮食习惯接近所致。当家中有人不幸患癌时,建议其他人及时改变不良生活、饮食习惯,尽量避免或减少与致癌物质的接触,同时定期进行精准个性化的防癌体检,尽量早期发现癌症的蛛丝马迹,而不是急于隔

离。这样,家人之间,才能远离“癌”但不远离“爱”!。
来源:科学辟谣

可以通过仪器、眼药水、护眼贴等方式降低度数,提升视力?

流言内容:用按摩仪、训练仪、护眼贴、眼药水等方法就能控制、逆转孩子的近视。

真相解读:真性近视是不可逆的,任何号称能够治愈近视说法的皆为虚假宣传,假性近视则可能通过很多方法得到缓解或控制,让人误以为“近视”得到治愈。如果孩子已经确诊近视,家长却用按摩代替戴眼镜,可能会延误近视的控制,还可能会引起视网膜周边发生病变。预防孩子近视,除了保持正确的用眼习惯,户外活动是关键,因为不论室外是晴天、阴天或是雨天,光线亮度都要高于室内。一天内累计户外活动时间两小时以上,能有效缓解眼疲劳,并帮助体内分泌多巴胺,抑制眼轴过度增长,预防近视。我们要警惕混淆真性与假性近视,使用“康复”“恢复”“降低度数”“近视治愈”“近视克星”“度数修复”等表述误导消费者的广告。
来源:人民日报健康客户端

测血糖要扎无名指,不然测不准?

流言内容:测血糖取血必须用特定的手指,最好是无名指,不然测量值会有很大误差,影响血糖测量。

真相解读:目前专家对这一问题的普遍共识是:十根手指测得的血糖值并没有差别。不过,虽然在数值上没有差别,但临床医生还是会建议患者尽量选择无名指、中指和小指取血。这是因为这些手指一般活动较少,感染概率低、疼痛不适感轻、不易影响日常生活。此外,测血糖一定要严格按照血糖仪的操作说明书进行操作,是获得准确结果的前提。千万不要大力挤压采血部位,以免组织间液混入血样影响结果,也不要选择有破损、感染、疤痕或出疹子的手指采血,采血时一定要保证手指是干燥的,否则会导致结果不准。
来源:科学辟谣

咳嗽是感冒中最难缠的“伴随症”或“后遗症”,在网上流传的各种缓解咳嗽症状的“秘方”中,“吃蜂蜜”总是榜上有名。药剂科专家李伟就“蜂蜜缓解咳嗽”的相关问题,为大家进行了解答。

现代医学就蜂蜜缓解咳嗽的研究证据

《中国儿童咳嗽诊断与治疗临床实践指南(2021版)》中提到:蜂蜜缓解咳嗽的效果可能和镇咳药相当;美国胸科医师学会(ACCP)通过研究普通感冒相关咳嗽(CACC)的相关治疗方法和药物后得出结论:蜂蜜是治疗普通感冒相关咳嗽的唯一推荐药物;2012年以色列的对照研究结果显示,蜂蜜确实可以减轻儿童咳嗽的频率和程度;英国国家卫生与临床优化研究所(NICE)在2018年的儿童咳嗽治疗指南中,推荐蜂蜜水止咳。

由此可见,吃蜂蜜缓解咳嗽是有科学依据的。



吃蜂蜜真的能缓解孩子咳嗽吗?

蜂蜜为什么可以缓解咳嗽?

多大的孩子可以吃?

蜂蜜中含有大量果糖和葡萄糖,这些糖能够引起唾液和呼吸道黏液大量分泌,从而能缓解咳嗽。另外,糖也能在一定程度上降低咳嗽感受器的敏感程度,不再容易引起咳嗽反射。

需注意的是,1岁以内的小宝宝不能吃蜂蜜。因为1岁以内小宝宝的肠道尚未发育完全,蜂蜜中可能含有肉毒杆菌及其芽孢,可能引起小宝宝肉毒杆菌中毒。

蜂蜜怎么吃?吃多少?

从目前已有的实验来看,给孩子直接吃蜂蜜可能效果更好。如果直接让孩子吃蜂蜜比较困难,也可以尝试用温水稀释后再喂给孩子,吃完蜂蜜半小时后再额外喝奶或者喝水。

由于蜂蜜并非药品,所以到底“应该喝多少”可以缓解咳嗽,目前还没有定论。美国儿科学会建议,对于1-5岁的儿童,根据需求,每次可以给予2.5毫升;6-11岁每次5毫升,12岁以上每次10毫升。

如果孩子只是夜间入睡时咳嗽比较严重,那么在睡前吃1次;如果孩子持续咳嗽,不适感较强,可以一天给予2-3次。一般认为,连续食用3天,止咳效果可能较好。

蜂蜜该怎么选?

事实上,各种蜂蜜的营养差别并不大,本质上都能缓解咳嗽,家长们根据孩子喜爱的口感来挑选即可,重要的是从正规渠道购买合格产品。

吃蜂蜜还需要注意什么?

少数孩子可能对蜂蜜或者蜂蜜中的花粉过敏。因此,首次食用蜂蜜时应该少量摄入,观察孩子是否有过敏反应,没有问题后再继续食用。

建议家长每次在孩子吃完蜂蜜,咳嗽缓解后,使用漱口、刷牙等方式帮助孩子清洁口腔,以降低蛀牙风险。

不过,我们也不要以为喝蜂蜜就一定止咳。

包括蜂蜜在内的各种食物或药物,确实可以缓解和改善咳嗽,但不能消除引起咳嗽的病因,比如炎症、感染、过敏、异物刺激、药物因素等。因此,对于超过4周的慢性咳嗽,或咳嗽持续加重、无法自行缓解的,建议及时就诊,明确原因,正规、对症用药,切勿自行乱用药。
来源:医药界

炎炎夏日莫贪凉,当心面瘫找上门

惠楠

夏日临近,气温逐渐攀升,一觉睡醒后发现自己不自觉地流口水,洗脸的时候又发现自己口歪眼斜的,还以为是怎么了。别急这是面瘫找上门了。

面瘫的原因

1.受寒

很多人到了夏天为了贪凉,用电风扇或者是空调对着头面部吹,或是在近期出现了睡眠差、劳累、工作压力比较大的状况,在出现这种受凉的时候就很容易发生面瘫情况。

2.疲劳

疲劳也是引起面瘫的原因之一。现在人的工作压力越来越大,旅游、出差、长时间得不到很好的睡眠、休息、精神压力大,就容易出现面瘫。

3.病毒感染

对于一些出现了面瘫以后出现耳部、外耳道出现疱疹的情况,一般属于病毒感染引起的。最常见的病毒就是疱疹病毒,以及如流感、多发性神经炎、局部感染等也是引起面瘫的原因。

4.神经源性或者是医源性的面瘫

神经源性比如由脑血管病、肿瘤可以引起起来,另外一些创伤、骨折等,损伤到面神经,也会出现面瘫的情况。

综上所述,如果轻微面瘫主要是因为受凉或者是压力过大等因素所造成的,不用给自己太大的压力,只要保持良好的心态,及时去医院进行检查,并且听从医生的嘱咐进行治疗,在日常生活中注意多补充一些维生素b。建议积极就诊,查找原因,针对病因进

行治疗。

面瘫的检查有哪些?

面瘫需要进行体格检查、肌电图检查、CT、核磁等检查等相关的检查来判断,明确病因后,及时采取针对性的治疗措施。

1.体格检查

面瘫是面部的神经受到损伤引起的,容易出现口角歪斜、眼睑闭合无力等症状。此时需要进行体格检查来明确面部神经受损的情况,以及对双侧面部感觉异常进行对比,明确是否为单侧症状。

2.面神经电图和肌电图检查

评估面神经病变程度和预后并观察恢复进展。肌肉、神经的功能是否异常,从而明确面瘫的严重程度,协助制定相关的治疗计划。

3.CT检查

明确受损神经附近是否存在高信号影,也是分析引起面瘫原因的主要检查方式之一。可以用来判断面瘫是否跟颅骨骨折、脑卒中等原因有关,也能够明确面部神经的受损情况。

4.核磁共振检查

观察面部神经是否受压,判断是否因脑卒中等原因引起。

面瘫的治疗注意点

1.每日用温水来洗脸,睡前用热毛巾来敷脸,帮助促进脸部的血液循环,空闲时间还要多做一些眼保健操和面部按摩,帮助缓解轻微面瘫所造成的脸部僵硬现象。

2.日常饮食尽量避免食用辛辣刺激的食物,以免加重病情。平常要多食用一些新鲜的蔬菜水果,保证正常营养摄入量,促进轻微面瘫的康复。

3.可采取针灸、物理因子治疗等方法来治疗轻微面瘫,经研究发现针灸治疗的效果是非常显著,并且在使用针灸治疗的时候,还可以用中药或者是西药来进行辅助治疗,一定要根据自己的疾病类型来选择治疗方法,这样才能保证最佳的治疗效果。选择正规医疗机构就诊,切勿听信偏方,以免耽误治疗。

4.出行时做好防护工作,冷天外出要戴口罩。避免强光刺激眼部户外活动时应佩戴墨镜保护眼部。

5.保持良好的心情,不要给自己太大的心理压力,以免加重病情,家人朋友也要积极地配合患者接受治疗,并且多给患者一些支持和鼓励,而患者自己也要按照医生的嘱咐,按时吃药,这样才能更好地治疗轻微面瘫。
来源:康复科普