

这些流言的真相你知道吗?

- 得了肺炎,要马上吃抗生素?
- 戴助听器会导致听力下降,所以能不戴就不戴?
- 喝苏打水能降尿酸,治疗痛风?
- 登革热只要退烧了就是好了?
- 感染登革热发烧可用布洛芬、阿司匹林退热?
- 冷冻馒头不能吃,超过两天会产生黄曲霉素?

得了肺炎,要马上吃抗生素?

流言:肺炎是炎症,需要使用消炎药(抗生素)去消炎,可以先吃点家里常见的阿莫西林、青霉素、头孢等抗生素。

真相:不要这么做,要先确定肺炎的种类与致病原,才能决定是否需要抗生素及该使用哪一种,盲目使用反而会耽误治疗。肺炎的病因很多,细菌感染只是其中一类,除此之外还有病毒性肺炎、真菌性肺炎等等。非细菌感染引发的肺炎,使用抗生素不仅没有治疗效果,还可能导致耐药菌的产生,对患者的健康造成更大的威胁。此外,理化因素引起的肺炎,并不是感染,更不需要使用抗生素,需根据具体情况减轻症状。因此,当怀疑患上肺炎时,请勿盲目使用家中的抗生素治疗,要及时就医,在医生的指导下使用药物,切勿自己随意使用抗生素。

来源:人民日报健康客户端



戴助听器会导致听力下降,所以能不戴就不戴?

流言:年纪大了耳背要慎用助听器,否则听力会损失得更快。

真相:这是严重的误解。研究显示,65~84岁人群的听力损失发病率高达43%,这是耳蜗组织随年龄增长而自然老化的结果,与是否使用助听器并无直接关联。助听器本质上是一个声音放大设备,只要经过专业验配、控制在安全音量范围内使用,就不会对听力造成损害。而且及早使用助听器反而能预防因听觉刺激不足导致的大脑听觉中枢退化。不过值得注意的是,不当使用助听器确实可能带来风险,比如未经专业验配、忽视耳部基础疾病治疗或长期使用音量过大的助听器等。因此,选择正规医疗机构进行验配、定期复查和及时调试才是科学使用助听器的方法。

来源:科学辟谣



喝苏打水能降尿酸,治疗痛风?

流言:日常多饮用苏打水能够显著降低体内的尿酸水平,从而治愈痛风。

真相:喝苏打水不能降尿酸,也无法治愈痛风,且长期大量饮用可能对健康产生负面影响。尿酸是体内嘌呤代谢的产物,痛风的根源在于尿酸过高,通常是由于尿酸生成过多或排泄不畅。苏打水中的碳酸氢钠是碱性物质,理论上能增加尿液碱性,促进尿酸排泄。然而,市售苏打水含有的碳酸氢钠量远低于治疗痛风所需剂量。此外,苏打水含有钠盐,长期过量摄入可能增加高血压风险。因此,盲目依赖苏打水治疗高尿酸血症不仅无效,还可能危害健康。保持充足的水分摄入才是帮助尿酸排泄和预防痛风的最佳方式。痛风患者应遵循医生建议,而不是依赖未经验证的饮品。

来源:科学辟谣



登革热只要退烧了就是好了?

流言:感染登革热后,发热是最常见、最主要的症状,只要退烧了就说明病好了。

真相:并非如此,退烧后反而可能是登革热感染者最危险的时候。登革热病程可分为急性发热期、极期和恢复期。急性发热期通常持续3~7天,首先出现高热,部分患者退烧后会二次发热,伴有三痛(头痛、眼眶痛、肌肉关节痛)、三红(面红、颈红、胸部潮红)、皮疹、出血、乏力、恶心、腹泻等症状。多数轻症患者退烧后进入恢复期,症状逐渐减轻,病情好转。但在病程4~8天,部分患者可能进入极期,容易出现并发症,如腹部剧痛、持续呕吐及血小板减少引起的出血等,甚至可能出现肝、肾、心脏、脑等脏器损伤。因此,退烧后也不能放松警惕,要确保患者摄入足够水分,避免剧烈活动,密切监测病情变化,一有异常立即对症治疗。

来源:人民日报健康客户端



感染登革热发烧可用布洛芬、阿司匹林退热?

流言:感染登革热后发烧的患者,应当赶紧退烧,家中常见的退烧药,比如布洛芬、阿司匹林都可以用。

真相:登革热患者退热请避免使用布洛芬和阿司匹林!《登革热诊疗指南(2024年)》建议患登革热发热时以物理降温为主,比如用温水擦浴,并强调高热不退的患者可使用对乙酰氨基酚等退热药物,慎用阿司匹林、布洛芬和其它非甾体抗炎药物,避免加重胃炎或出血。此外,有心脏基础疾病或是脑血管疾病长期服用氯吡格雷、替格瑞洛、华法林、利伐沙班、达比加群酯及使用肝素等影响凝血功能的药物患者,应及时咨询医生,在医生指导下用药,避免引起出血。有蚕豆病病史患者,就诊时及时告知医生,以免不当使用解热镇痛类药物诱发溶血。

来源:人民日报健康客户端



冷冻馒头不能吃,超过两天会产生黄曲霉素?

流言:某大学最新研究称“馒头冷冻超过2天就会产生黄曲霉毒素”。

真相:这种说法并不可信。首先,所谓“某大学最新研究”并没有具体参考文献,且网传报道从未披露研究者信息,试验方法等关键信息,该流言中

提到的大学,也已正面回应表示并无此项研究。其次,黄曲霉素的产生有条件,一般在温度25℃~35℃、湿度80%~90%时黄曲霉才会生长并产生毒素,而冰箱冷冻室温度为-18℃,因此只要馒头放入冷冻室时未发霉,短短2天内发霉的可能性微乎其微。再次,即便反复冷冻解冻可能导致霉菌生长,馒头外观和感官也早已不适合食用。食品储藏中的霉菌污染有多种,虽然会导致腐败,但并不直接危害健康。总之,冷冻馒头产生黄曲霉素的危险被夸大了,完全不值得担忧。

来源:腾讯较真

