

健康指南



多此类事件:号称“神医”实为“神棍”,不是中医师,没经过系统培训,就敢治病开方;自学一点中医知识,就敢声称“祖传”,招摇撞骗。大家应该,牢记任何疗法都有适应证和禁忌证,一再夸大疗效和适宜范围,就值得怀疑了。

笔者结合临床和生活思考,将国人的养生观念从低到高分为了五级。大家不妨对号入座,看看自己的养生观念处于什么水平,如果你是容易上当受骗的那群人,就该升级了。

第一级:相信昂贵的、稀罕的、祖传的就是有效的

这是最低级的养生判断力。实际上,“贵的”真不等于“有效的”。举例来说,燕窝被赋予了美容养颜的功效,成为深入人心的“滋补佳品”,价格不菲。但现代科学研究认为,燕窝只是几种金丝燕在筑巢时分泌的唾液和绒羽的混合物,所含营养成分根本无法支撑它的高昂价格和“神奇功效”。

“祖传”二字也有迷惑性,轻信往往吃亏。近年来,媒体报道了诸

多此类事件:号称“神医”实为“神棍”,不是中医师,没经过系统培训,就敢治病开方;自学一点中医知识,就敢声称“祖传”,招摇撞骗。大家应该,牢记任何疗法都有适应证和禁忌证,一再夸大疗效和适宜范围,就值得怀疑了。

第二级:相信熟人的体验

如果你容易相信“熟人吃了某保健品/中药/偏方有效,那它就是有效的”,你就属于第二级。

举例来说,邻居最近吃了一款保健品,觉得身体变好了。可能是那些天他身体偶然不好,不吃保健品也会逐渐恢复,吃保健品和恢复是巧合;也可能是安慰剂效应,即虽然接受无效的治疗,却“预料”或“相信”治疗有效,而使症状得到缓解。所以,个人体验不能说明什么问题,还得看大多数人吃后有没有效,以及有没有害。

遇到健康困惑时,周围人可能纷纷提出各种建议,大多是出于好

你的养生观该升级了

心,但绝大多数都是垃圾信息,反而让你面临分辨真假信息的压力。寻求诊断结果和治疗方案时,建议多咨询几位可信的医生,不要盲目信任一位专家,对自己的问题了解得越多,越能更好地帮助自己;千万不要病急乱投医,去尝试各种偏方和不正规的实验疗法。

第三级:相信人群研究

第三级的养生判断力开始具备“科学光环”,处于这一层级的人相信人群研究。

举例来说,某企业委托某大学进行一项研究,经过对数万人的跟踪调查发现,每天服用冬虫夏草的成年人,健康状况好于普通人群,进而得出结论:冬虫夏草能促进成年人的健康。拥有第三级养生判断力的人认为,这一结论基于大样本量研究,非常可信。但实际上,研究本身经不起推敲。

我们不妨梳理一番。冬虫夏草卖得很贵,吃得起它的人一般都是比较富裕的人。这些人的医疗保障、生活环境、饮食结构等都比普通人和穷人要好,他们的身体状况本就可能更好。冬虫夏草能否促进成

年人的健康,还受其他多种干扰因素影响。实际上,当前科学界对冬虫夏草的普遍观点是:它不含特有活性成分,抗癌作用也是子虚乌有,长期食用可能摄入过量的重金属砷,存在健康风险。

因此,当你看到一个研究结论,特别是刷新认知的结论时,最好不要轻信,看看研究方法是否科学、逻辑是否正确,再来决定你的态度。

第四级:控制干扰因素

第四级养生判断力必须考虑到干扰因素。举例来说,A代表“锻炼身体”,B代表“身体健康”,C代表“年龄”。若要证明“锻炼身体能促进身体健康”,就得考虑年龄因素。因为年轻人更爱锻炼身体,年轻人的身体也更健康。当你观察到“爱锻炼身体的人更健康”这一现象时,你无法判断到底是A导致了B,还是因为C同时影响了A和B。统计学上,把C叫做“干扰因素”。不考虑C就贸然说“锻炼身体能促进身体健康”是错误的。

有些干扰因素比较容易去除,但你不可能控制所有干扰因素,因为总有一些因素是你没想到或来不

及控制的。

第五级:随机试验相对科学

所谓随机试验,就是先找出一些明显的干扰因素,在对这些因素进行控制的同时,通过增加研究对象,消除其他未知或不好控制的干扰因素的影响。

如今,随机试验已成为临床医学的黄金标准。美国食品和药品管理局要求,任何新药的问世,都必须做大规模随机试验。可以说,掌握了这一方法,你就有了相对准确的判断力。

整体来看,人类认知这个世界很难,普通人很难突破前三级,科研工作者才能达到第四、五级的水平。现如今信息爆炸,处处都可能有“伪知识”和消费陷阱,前三级的养生判断力水平真的不够。要想简单、有效地提高判断力,就应该多从“科学共同体”了解信息,比如世界卫生组织、美国癌症学会、中华医学会等,以这些组织的名义发布的指南或建议,是最可信的;还可以通过正规、权威的媒体渠道学习养生知识,不要传播耸动的健康谣言。 据《生命时报》

健康提示

突聋 头三天是治疗黄金期

突发性耳聋(以下简称“突聋”)是耳鼻喉科的一种急症,又称“特发性突聋”,是指患者在没有任何先兆的情况下突然听不到声音。发病前后往往伴随耳鸣症状,有些患者在初期伴有眩晕、恶心、呕吐情况。引起突聋的因素很多,下面介绍几种常见情况。

外伤。发生重大车祸、头颅损伤、打架等可出现突聋,有的是一过性的,几天可自动痊愈;有的是迟发性的,刚开始没有,几天后出现听力下降。

噪音。长期噪声影响或者突发性的爆破音也会引起突聋。时下视频聊天、电话耳机等深受人们喜爱,殊不知,耳膜长时间置于这些声波冲击下,极易受到伤害。

压力。有些老人压力大,辛苦、情绪紧张后,造成耳朵里的血管一时性或长久性痉挛,一旦血管营养供应跟不上,神经细胞3~5分钟就会凋亡,形成不可挽回的听力损失。

疾病。老人如果有糖尿病、高血压、血管相关疾病,可能造成耳周血液循环差,导致听力下降。病毒、细菌感染也会引起突发性耳聋。

别错过3天治疗“黄金期”。突聋治疗的时间越早越好。当老人出现症状,不要慌张,一般发病一星期内治疗效果较理想,头3天更是“黄金期”,最晚不要超过3个星期。如果在突聋后没及时寻找病因,超出治疗最佳时间,听力下降的情况就不可逆转了。 据《生命时报》



小小创可贴 你真的会用吗

前不久,苏州一家医院收治了一个4岁女童,女童左手中指的末节发黑,已坏死多日,需要进行截肢手术,防止病情进一步恶化。令人意外的是,女童手指坏死,竟和贴了创可贴有关。原来,其家人为防止创可贴松掉脱落,还用皮筋进行缠裹。这种不当处理,造成了女童手指血液流通不畅,最终坏死。

这个病例听起来实在匪夷所思。原本为日常家居必备、促进伤口愈合的创可贴,怎么反而害了人呢?

创可贴是生活中最常用的一种外科用药,俗称“止血膏药”。它主要由平布胶布和吸水垫组成,具有止血、护创的作用。

事物都有两面性。创可贴的优点是能够压迫止血、保护创面、预防

感染、促进愈合,而且体积小、使用简单、携带方便。它的缺点是胶布透气性较差,人体局部所正常分泌的水汽和汗液不能穿透这层胶布,于是对局部皮肤产生浸泡作用,具体表现为局部皮肤褶皱。

另外,使用创可贴要注意以下三点。

第一,创可贴的最长使用时间不能超过12个小时。如果在此期间创可贴被水浸湿或有其它脏污情况,应立即更换。

第二,贴创可贴不可缠得太紧,尤其是手指和脚趾。缠得太紧会导致厌氧菌滋生,加大感染和患破伤风的几率。

第三,不要环状包扎。手指和脚趾的动脉在其两侧,缠得过紧会导致血流循环不畅,轻者伤口处肿

胀,严重者可能导致指(趾)末端坏死,甚至截肢。

哪些伤口不可以用创可贴

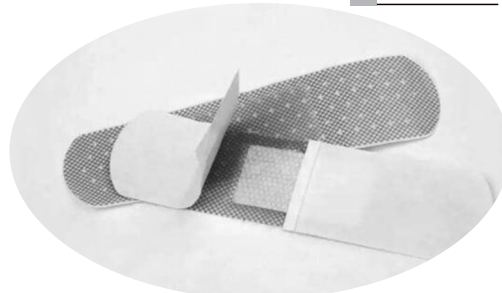
小而深的伤口比如,被钉子或刀尖扎伤,这类伤口不彻底清创会造成厌氧菌的滋生,导致感染或破伤风;

感染伤比如疖子、脓包;

动物咬伤这类伤口应用肥皂水反复冲洗,然后暴露伤口及时就医;

烧烫伤这种伤口创面比较大,使用创可贴有可能导致感染或加重感染;

轻微表皮擦伤用医用酒精或碘伏涂抹后暴露伤口,就能达到防



止感染的目的;

伤口不干净或有异物使用创可贴会加重感染,或导致异物残留;

已污染或感染的伤口创面有分泌物或脓液的伤口不能使用创可贴。

切记,也不可随便在伤口上涂抹紫药水。因为紫药水收敛性较强,易使创面结硬痂,影响渗出物的排出,还会使痂下细菌繁殖加重病情。 据《北京日报》

医学前沿

美研究人员开发口服胰岛素胶囊

美国科研人员最新开发出一种口服胰岛素胶囊,未来有望替代皮下注射,供II型糖尿病患者日常使用。

日前发表在美国《科学》杂志上的研究显示,这种胶囊约一颗蓝莓大小,胶囊内的一枚小针头可将药物“注射”到胃壁下的血管中。动物实验显示,其降血糖效果与皮下注射相当。

这种针头由纯冻干胰岛素针

尖和生物可降解的针杆组成,针头被固定在一个压缩弹簧上,弹簧被糖包裹。当胃中的水将糖溶解后,弹簧会释放出来,将针尖扎入没有痛觉神经的胃壁,约一小时后会完全释放进血液,而胃壁下注射避免了酸性的胃液降解胰岛素。弹簧和胶囊的其他部分最终可通过消化系统排出。

研究人员还从豹纹龟“自我复位”的能力中获得了启发。这

种来自非洲的陆龟有高耸的龟甲,被翻转后可以挺身复原,由此研究人员设计出胶囊的形状,使其可以在胃中调整位置,保证针尖总能成功扎入胃壁。研究人员对猪进行的实验显示,这种胶囊可成功递送300微克的胰岛素,后来又将其剂量增加到5毫克,这与2型糖尿病患者所需的胰岛素剂量相当。

据《北京日报》

小验方

马齿苋治带状疱疹

后再涂,每日换药4~6次,直至痊愈。

马齿苋为酸、寒之品,具有清热解毒、消肿利湿、消炎、凉血止血、止痢的功效,常用于治疗热毒血痢、脓肿疔疮、湿疹、丹毒、蛇虫咬伤、便血痔血、崩漏下血等。现代研究表明,马齿苋含有丰富的苹果酸、葡萄糖、钙、磷、铁以及维

中医认为,带状疱疹主要是由于肝经郁热、心火旺盛、脾虚湿蕴、感染毒邪或年老体弱、血虚肝旺、湿毒热盛、气滞血瘀所致。

介绍一个治疗带状疱疹的方子:取干马齿苋,研为细末,每次3克,加糖适量调味,温开水送服,每日3次;同时用鲜马齿苋、花生油适量,捣成糊状,敷于患处,干

烧心就是胃食管反流吗

读者李女士问:我最近吃完饭后就感觉烧心,有人说这是胃食管反流病的症状,请问我该怎么办呢?

专家解答:烧心是指胃酸反流到食管中,刺激食管而产生的烧灼感。虽然很多人都经历过烧心,但并不代表就一定患病,偶发一两次烧心是正常现象。不过,频繁地烧心确实和胃食管反流病有联系。此外,部分患者会出现消化道外症状,或仅表现为消化道外症状,如咳嗽、哮喘、咽部不适等。该疾病还会出现较多并发症,其中上消化道出血、食管狭窄较常见。

正常情况下,人在吞咽食物的时候,食管下括约肌会舒张,这样会使食物进入胃内。当食物到达胃后,食管下括约肌收缩,防止胃内容物反流入食管。如果食管下括约肌异常舒张,胃酸就会反流到食管中引起烧心。如果并非长期频繁发生,不必过于紧张,调整饮食及生活习惯即可。 张敏

就医咨询