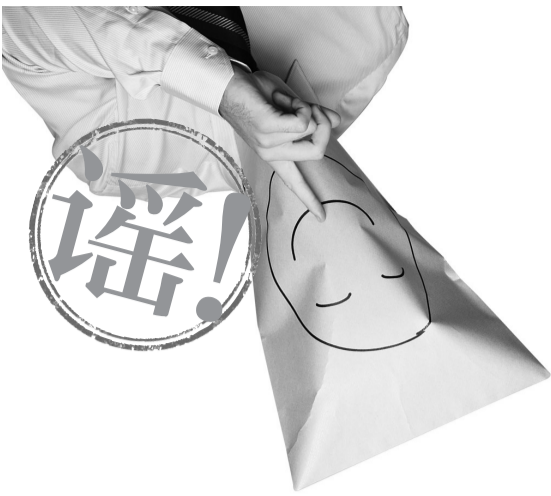




最新一期的“科学”流言榜揭晓。针对近期网上流传的“高铁确实辐射严重”、“‘血稠’是血栓的前期信号”等健康流言逐一“击破”。“每月‘科学’流言榜”由北京市科学技术协会、北京市网信办、首都互联网协会指导，北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。快来看看这些健康流言，你有没有“中招儿”的。



中国高铁辐射严重，“坐高铁=照X光”



■流言■

国产高铁从诞生起就存在严重的辐射问题，坐高铁等同于照X光，对人最大的危害就是破坏女性生殖系统。

□真相□

我国高速铁路上运行的列车，使用的电力一般为2.5千伏特、50赫兹交流电。相应地，高铁的高压电力设备辐射出这个频率段的电场和磁场，为“极低频电磁辐射”，属于非电离辐射，完全不同于X光的电离辐射。所以“坐高铁=照X光”的说法纯属误导。

有电的地方就有辐射，普通火车、地铁都有辐射，手机、剃须刀有辐射，太阳光也有辐射。只要辐射在一个安全值内，就不会对人产生影响。国际非电离辐射防护委员会规定，高铁产生的磁场辐射的安全标准为100微特斯拉(磁感应强度单位)以下，电场辐射的安全标准为5千伏/米以下。

北京铁路局专业人士曾专门对高铁车厢中的电场辐射进行测量并公开测量数据，不同车型的一等车厢、二等车厢、车厢连接处、驾驶室等位置，电场辐射值分布在0.011-0.021千伏/米的范围内。比对这些数据不难发现，中国高铁的电磁辐射量要远远低于国际标准，根本不可能对人体造成伤害。



『坐高铁=照X光』? 谣言!

七月『科学』流言发布 烫伤后涂抹牙膏、酱油上榜

“血稠”是血栓的前期信号



■流言■

“血稠”是非常危险的信号，意味着血栓等后果，必须想办法疏通血管，缓解血稠。

□真相□

“血稠”只是民间的通俗说法，根本不是专业的医学术语。“血稠”在医学上指的是高黏稠血症。血黏度就是用于描述血液基本特征的一个指标。血黏度是一个相对值，如果将水黏度定义为1，正常血黏度则在4-5之间。通俗理解就是，血黏度数值越小，血流速度越快，反之则流速越慢。

“血稠”和血栓根本就是两码事。血栓是血管内形成的块状物。当血管受伤时，血小板和纤维蛋白启动保护反应形成血栓，以防止失血，所以适度的血栓是没事的。

但如果血栓逐渐增加，最终影响到血液循环，增加心脏负担，减少氧气供应和有害物质的排出，就会影响健康。引起血栓的危险因素包括炎症、凝血异常、高胆固醇、高血压、糖尿病等。

因此，血黏度与血栓是两个不同概念，前者描述的是血液特征，后者则通常指一种疾病，尽管有研究表明二者之间存在一定的关联，但没有严格的因果关系。

血黏度本身是血液的一种物理属性，正常情况下是各种机能顺利完成的基础，但过高则会造成危害。对儿童而言，高血黏度将阻碍心脏、肠道、肾脏和大脑等重要器官的正常供血，可造成发育受阻。对成人来讲，高血黏度可能是类风湿性关节炎或系统性红斑等许多自身免疫性疾病的重要诱因，并且还和血管疾病、代谢疾病等存在一定关联。因此，保持正常的血黏度具有重要意义。

被烫伤后可以抹牙膏、酱油



■流言■

烧伤、烫伤后，在伤口上涂抹牙膏、酱油，可以减轻疼痛，消除肿胀。

□真相□

在烫伤部位涂上牙膏，会立刻感觉清凉舒适，给人带来“涂牙膏真的很有效”的感觉，这仅仅是因为牙膏中含有薄荷成分而已。其实，这种清凉感对治疗烧烫伤没什么帮助。而且，干了之后，牙膏会附着在创面上，不仅会增加伤口清理难度，还会影响烧伤处热量的散发。

实际上，牙膏不是医疗用品，伤口上涂抹后可能被细菌污染，进而引起感染。同样，烫伤后涂抹酱油，不但不能减轻伤情，还会刺激伤口，加深受伤程度，增加感染机会，去医院就诊时，还可能干扰医生诊断。



有些食物易让黑色素沉淀，孕妇进食后会导致孩子出现胎记



■流言■

一些食物如胡萝卜、芹菜、南瓜等，容易让黑色素沉淀，孕妇进食后，会加重胎儿色素沉淀从而引发胎记。

□真相□

这是一种没有临床证据支持的猜测。孕妇需要全面均衡的营养，缺乏这些营养成分会影响胎儿发育。但就算营养全面均衡了，也不能预防胎记的出现。

所谓“少吃易让黑色素沉淀的食物，比如胡萝卜、芹菜、南瓜等”，根本是无稽之谈。蔬菜水果的颜色，大多数来自于花青素、胡萝卜素、叶黄素、番茄红素、甜菜红素等等，它们不仅不会“沉积”，而且有助于身体健康。孕妇不仅不应该少吃，反而应该保证摄入足够的量和尽量多的种类。

人们通常说的胎记更多是色素型胎记，是过多色素细胞集中在一个部位造成的。迄今为止，现代医学并没有发现胎记形成的诱因或者危险因素，比如著名医学网站WebMD明确指出“没有已知的方法去预防胎记”。

著名的儿科网站KidsHealth总结得更为直接明确：胎记不可预防，那些妈妈吃什么或者做什么导致胎记形成的传说都不是真的；绝大多数胎记的形成原因都是未知的；有些胎记是遗传的，但大多数不是；胎记与分娩时的创伤无关。

多吃菠菜能补铁



■流言■

菠菜含铁量很高，多吃可以补铁。

□真相□

根据最新的食物成分测定结果和食物成分表数据来看，菠菜的铁含量在叶菜中只处于中等水平(2.9毫克/100克)。更重要的是，菠菜里的铁都是非血红素铁，而我们人体吸收率高的血红素铁。也就是说，人体对菠菜里的铁的吸收率很低。

植物性食物中还含有大量抑制铁吸收的物质，如植酸、多酚类物质等，这些与铁结合生成植酸铁、草酸铁等，很难被人体消化吸收。研究表明，菠菜中铁的吸收率只有1%左右，因此想靠吃菠菜补铁，不现实。

文/本报记者 李洁



小心 容易被你忽视的儿童糖尿病

成年人患糖尿病大家都不陌生，可每次说起儿童糖尿病，总会有人一声惊呼，孩子还会得糖尿病？惊讶的眼神就像在听天方夜谭。是的，没错，不仅儿童，新生儿也可以患糖尿病。糖尿病在儿童的发病率逐年增加，2017年我国20岁以下的儿童青少年1型糖尿病患者数量约47000人，仅低于美国、印度及巴西，位列第四。

国内外对糖尿病的诊断及治疗都是很成熟的。不过，当儿童出现一些糖尿病症状时，很有可能被忽视和误诊。比如，曾经有个孩子因腹痛就诊，家长认为孩子当时的深大呼吸是太累了导致的；还有个孩子因为深大呼吸被当作哮喘应用糖皮质激素治疗而加重高血糖的。因此，提醒家长及基层医院的医生，加强对糖尿病的认识，尽早识别出糖尿病的可能。避免糖尿病的延误诊治给患儿及家庭带来毁灭性打击。

儿童糖尿病 多源于胰岛素缺乏

儿童糖尿病以1型为主，绝大部分病因为自身免疫性胰岛细胞破坏导致胰岛素缺乏。临床表现出高

血糖高尿糖后的渗透性利尿而致的多尿烦渴，由于缺乏胰岛素，血糖不能被机体利用而致的饥饿多食，蛋白质脂肪的代偿性分解导致的消瘦。这就是通常所说的糖尿病“三多一少”(多尿、多饮、多食及体重减轻)症状及原因。病情再进一步发展，脂肪酸分解形成大量的酮体在体内堆积引起酮症酸中毒，此时会出现深大呼吸，呼气中有烂苹果的味道、腹痛呕吐、严重时意识障碍，甚至昏迷。

儿童糖尿病起病急，15%-70%起病时伴酮症酸中毒，后者在诊治前后容易合并脑水肿，而脑水肿是导致糖尿病酮症酸中毒死亡的主要原因。脑水肿的发生主要跟糖尿病酮症酸中毒的程度、发病持续时间及治疗过程中补液速度过快等有关。家长和基层医院的医生对本病的认识不足是导致延误诊治影响预后的关键。

出现这些症状 测测尿常规、指血糖

临床工作中见到各种主诉就诊的患儿。有单纯

多饮多尿的、有体重下降一年的、有尿液黏稠(尿糖高导致)的、有月经紊乱的，这些情况下一般会检查血生化，但简单的尿常规及指血糖的检查结果就可以明确诊断。有些急症如心慌胸闷、腹痛呕吐、呼吸困难、意识障碍甚至昏迷者，容易被误诊为心肌炎、胃肠炎、哮喘、肺炎而忽视血糖的指标，错误的输含糖液会导致病情加重。

在这里给大家讲讲给我留下深刻印象的病例。那时我刚刚作为内分泌科的主治医师，一个12岁女孩腹痛，为排除子宫卵巢疾病行憋尿超声。为了憋尿，喝了两瓶含糖饮料，超声结果证实没事就回家了。回去后孩子就昏昏不醒，家长感觉孩子情况异常及时来我院就诊，当时查血糖52mmol/l，检查提示重度酮症酸中毒合并高血糖高渗昏迷，经过匀速补液降糖治疗，孩子足足昏迷了三天才醒过来。这个孩子后来没有留下任何后遗症，主要跟家长就诊及时，而且我们严格按照酮症酸中毒诊治指南的48小时匀速补液、稳步降糖、避免脑水肿密切相关。另一个男孩反复呕吐就诊，诊断胃肠炎，口服补液治疗症状没好转，出现深大呼吸后昏迷休克，外院补液抗休克治疗

后，转到我院时已经休克昏迷了5小时。虽然稳步降糖消酮治疗，孩子却再也没有醒过来。这个教训太过于残酷，以至于让人无法接受。

“胰岛素”并非洪水猛兽 剂量随患儿生长调整

糖尿病并不可怕，正确认识糖尿病，坚持用药，监测血糖，孩子是可以保持正常孩子一样的生长发育。有些家长视“胰岛素”为洪水猛兽，认为胰岛素一旦用了就不能停下来了，殊不知绝大部分孩子的糖尿病本身就是胰岛素缺乏导致，只有胰岛素的替代治疗才能挽救孩子的生命。

胰岛素的应用剂量随时要根据孩子的饮食运动及生长发育、生活环境而调整，这也是儿童糖尿病治疗比成人要更加用心、更加密切监测糖化血红蛋白等指标的理由。如果在儿童期放松对血糖的管理，那么糖尿病导致的尿毒症、视力下降、末梢神经炎甚至截肢可能早早就会出现，不仅严重影响生活质量，还会给家庭带来更大的困扰。

文/宋福英(首都儿科研究所)



不吸烟也得肺癌? 40+人群最好每年筛查

国内肺癌整体诊治水平已经与国外持平，特别是在肺癌微创手术方面已处于国际领先地位，但仍需提升早期肺癌的诊断水平。首都医科大学宣武医院的专家建议，40岁以上人群应该每年做一次低剂量螺旋CT，并去专业机构进行咨询。

近日，2019北京国际胸外科论坛暨第四届中意胸外科微创论坛、北京胸外科微创技术新进展学习班在北京开幕。北京青年报记者了解到，为提升癌症的诊疗水平，推动肺癌患者从早期筛查到康复治疗的全病程智能化科学管理，提供患者基于人工智能的个性化的精准诊疗服务，宣武医院胸外科在北京率先建立了肺癌诊疗一体化中心。

肺癌发病率年轻化 建议40岁以上每年筛查

肺癌是发病率和死亡率增长最快、对人群健康和生命威胁最大的恶性肿瘤之一。近50年来，许多国家都报道肺癌的发病率和死亡率均明显增高，男性肺癌发病率和死亡率均占所有恶性肿瘤的第一位，女性发病率占第二位，死亡率占第二位。

首都医科大学宣武医院胸外科主任张毅介绍，筛

查是早期发现肺癌的重要手段。近年来，经过筛查，发现肺内小结节，尤其是两厘米以下的肺内小结节的情况明显增多。而小结节中有一部分就是早期的肿瘤，也就是早期肺癌或者癌前病变。

此外，肺癌的发病率呈年轻化的趋势。不仅在40岁以上人群中发生比率较高，甚至发生于三十九岁的人群中。因此，建议40岁以上人士，特别是处于以上几类高危因素的人群，每年进行一次螺旋CT或者低剂量的螺旋CT的筛查。张毅介绍，从专业来说，每年做一次普通CT对人体的影响并不大，为了打消人们的顾虑，可以将剂量减低，既能筛查出结节，也能减少辐射剂量。

三类人群高危 不吸烟也能得肺癌

引发肺癌的高危因素主要有三类，一是长期大量吸烟的人群；二是有肿瘤家族史的，也就是有血缘关系的亲戚得过肿瘤的人群。肿瘤虽然不是遗传病，但易感性较高；三是职业习惯，包括一些暴露于粉尘烟尘下的特殊工种等。此外，还与环境因素、心理因素有关。

值得关注的是，虽然吸烟人群的肺癌发生率提高，但是不代表不吸烟的人群就不会得肺癌。张毅表

示，近几年发现肺癌的病理类型有所改变，与吸烟相关的鳞癌、小细胞癌的比例并没有上升，反而是腺癌的比例上升。而增加的腺癌比例里，不吸烟的患者占多数。这意味着，不吸烟、甚至没有不良生活习惯的人也会得肺癌，与其他的高危因素有关。

早期诊断有待提高 诊治过程渐成系统

目前，国内肺癌整体诊治水平已经与国外持平，特别是在肺癌微创手术方面已处于国际领先地位。“但肺癌的发病机制仍不明确，我们只有提升早期肺癌的诊断水平，才能获得更好的治疗效果。”张毅提到，提高早期肺癌的诊治水平包括两方面。第一是早诊。从全国范围来说，患者的健康教育和体检筛查还不够充足和完善，包括体检很难做到胸部CT的筛查，而胸片对很早期的肿瘤无法发现；第二是诊治过程还未形成系统，使得病人得不到系统的诊断、治疗和管理。

而宣武医院成立肺癌诊疗一体化中心，正是将早诊治疗、愈后评估以及慢病管理形成一套系统。在预防和筛查阶段，可通过早癌筛查、定期体检等进行筛查，并自由选择线上、线下的健康教育，还有导诊预约

就诊、远程咨询等服务；在诊断阶段，通过智能病理、智能影像等人工智能先进工具和精准检测为患者提供全面、精准的诊断支持；在治疗阶段，通过多学科专家会诊、人工智能第二诊疗意见及伴随检验为患者提供个性化、精准化的治疗方案；在慢病管理阶段，通过疗效评估、复发监控等为患者制定诊后管理方案。此外，还有专职管理人员结合患者治疗周期、用药疗程，以及病程发展，开展个体化、规范化、标准化的随访工作。

“随着人工智能(AI)新技术的发展，肿瘤治疗手段的多样化，我们希望对肺癌患者实现早筛早诊早治。肺癌诊疗一体化中心，将在重疾预警、人工智能辅助治疗决策、生物诊断、慢病管理等方面凸显技术优势，为医生和患者提供整体解决方案，帮助医生找到最佳的治疗途径，实现肺癌患者从早期筛查到康复治疗的全病程智能化科学管理。”张毅表示。

文/本报记者 陈斯



下载北京头条App
让现在告诉未来

主编/陈斯 编辑/李洁 美编/尹莉 校对/房霞 方立