

8月“科学”流言榜发布 空腹不能吃香蕉、一滴血能测阿尔茨海默症上榜 此外——

## 吃“狗药”芬苯达唑能抗癌？不靠谱

吃“狗药”芬苯达唑能抗癌？一滴血能检测阿尔茨海默症？空腹不能吃香蕉？这些健康传言通通不靠谱。近日，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的“每月‘科学’流言榜”揭晓了8月份的流言榜单，其中涉及4个健康流言，快来看看你被忽悠没？

## 吃“狗药”芬苯达唑能抗癌

**流言:**患者吃“狗药”芬苯达唑，两个月肿瘤就消失。

**真相:**

芬苯达唑(PanacurC)是一种用于狗和其他动物驱虫的药物，目前没有临床研究支持该药能治疗癌症，现有的一些支持或反对证据均来自动物实验。

动物实验距离临床试验，乃至成为药物还有很长的距离。通过动物实验却没有通过临床试验的药物不胜枚举。芬苯达唑是一种未经过临床试验的兽药，人吃兽药本身就存在很大风险。

任何一款抗癌药的上市必须经过动物实验、药代动力学研究、临床1-3期研究等多方面的试验，来充分了解药物的安全性、有效剂量、疗效等。从动物实验来看，芬苯达唑的抗癌机制与当前的化疗机制并没有太大区别，所以仅仅凭借极少数特殊案例得出所谓治疗有效的结论，是缺乏科学依据的。

## 一滴血就能检测阿尔茨海默症

**流言:**现在出现一种新技术，只要检测一种血液标志物，就可以检测阿尔茨海默症。

**真相:**

现代病理学研究已证实β淀粉样蛋白(即Aβ)和tau

蛋白的异常沉积，是阿尔茨海默症的经典病理表现，并且在患者出现临床症状之前就已经存在。

最新研究显示，抽血检查Aβ40、Aβ42和tau蛋白，能80%预测脑脊液异常，而脑脊液异常的患者是阿尔茨海默症的高危人群。所以，Aβ40、Aβ42和tau蛋白有作为阿尔茨海默症血液标志物的潜质。

但能够预测脑脊液异常并不代表就可以早期诊断阿尔茨海默症，而且血液标志物检测也没有在现实临床中使用，依然还处于人体临床试验的阶段，有待科学家们展开更多试验来进行验证。

总之，临床确诊阿尔茨海默症依然是非常复杂的，需要经过多种检查手段综合评估判断。目前说通过血液标志物来筛查阿尔茨海默症还为时尚早。

## 空腹不能吃香蕉

**流言:**香蕉里含有大量的镁，空腹吃香蕉会导致血液中镁含量骤然升高，造成人体血液内镁、钙比例失调，从而对心血管产生抑制作用，不利于健康。

**真相:**

香蕉的镁含量确实不低，但香蕉中的镁是一点一点地缓慢进入体内，而且吸收量有限，不会像打针一样瞬间全部进入血液。

而且，镁是人体必需的元素之一，人体有一套调节镁

浓度的机制。如果人体内的镁浓度不够，肾脏会加大对原尿的吸收力度，尽量回收原尿中的镁。反过来，如果镁浓度过高，肾脏的重吸收就会减少。对于肾脏健康的人来说，一般不会出现镁缺乏、镁过量的问题，所以空腹可以吃香蕉。

## 甲状腺结节是癌症前兆

**流言:**检查出有甲状腺结节就是患上甲状腺癌的前兆。

**真相:**

总的来说，大部分甲状腺结节是良性病变，真正的甲状腺恶性肿瘤只占很少一部分，甲状腺结节患者不必过度担心。

甲状腺癌的诊断，主要依靠触诊、超声、穿刺和术中病理。随着现代超声技术分辨率的不断提高，越来越多隐匿性很强的甲状腺乳头状微小癌都能被发现，大部分甲状腺癌经过科学规范的治疗可以被治愈。不过，甲状腺结节虽不用过度担心，但也不可掉以轻心，需要尽早到正规医院进行明确诊断，以免延误病情，错过治疗的“黄金时间”。

另外，专家提醒，由于甲状腺癌早期通常无明显症状，很难被觉察，如果出现结节突然增大、吞咽困难、结节附近组织发生粘连等症状，应进行全面的甲状腺功能检测，对结节进行判断，对难以辨别的结节，应每隔6到12个月定期检查一次。

文/本报记者 李洁



## 内裤和袜子做到这几点就能任性一起洗

作为骨灰级懒人，真希望世界上的衣服都不怕机洗、不怕染色，这样一股脑倒进洗衣机，“一键搞定”，多省心！但很多人提醒：“内裤和袜子可千万注意，不能混洗！”很多人担心脚上的细菌、真菌，会传染到内裤上，造成外阴真菌感染，也就是阴道炎。其实并非如此……

## 脚气不为阴道炎背锅

外阴真菌感染，真的要怪脚气么？其实脚气的病原菌是皮肤癣菌，很难在阴道酸性环境中生存繁殖，所以和阴道真菌感染关系不大。

这里给大家敲黑板，这个“菌”更该担心！虽然脚气很难造成阴道真菌感染，但，脚上的皮肤癣菌却不能小看！

据了解，脚气患者的一只袜子可能有超过十万个真菌。内衣如果和这样的袜子混洗，容易造成脚气的转移。很多人会遭遇体癣或者股癣，甚至浑身瘙痒。

袜子可能有真菌，不过，内裤比袜子还脏！我们如果只关注脚上的菌，默认内衣干净，也是大错特错。

微生物学家曾进行研究，一条脏内裤平均带有0.1克粪便，人类排泄的粪便除1/4的水分和食物残渣，还会有脱落的肠壁细胞和微生物。如果宿主患有疾病，还可能携带乙肝病毒、轮状病毒等。所以，内裤可能比袜子更脏！

## 做到这些 袜子内裤一起洗

千万别说既然都脏，那就以毒攻毒好了，毕竟不管传染哪个菌，后果都得自己承受。

如果真要一起洗，必须满足3个条件：

①尽量不与别人的内裤袜子同洗，自己洗自己的。

②如果有脚气，一定要分开洗，避免引起皮肤癣菌的传播。

③不小心混在一起洗了，记得及时晾晒和消毒。

一些朋友可能要问了，怎么国外的公共洗衣机什么都能一起洗？为啥有的洗衣机常年混洗没问题？

这的确是一个有意思的现象，国外洗衣房中国留学生会将内衣单独拿出来洗，而外国妹子什么一股脑儿往洗衣机里扔。

其实，老外的洗衣粉里含有消毒剂、杀菌剂，可以有效杀灭细菌、真菌等。但是国内洗衣粉和洗衣液中大部分是不含有消毒成分的。

那想任性地洗就没办法了吗？当然有啊。漂白剂或者是消毒剂等，在洗衣的过程中会释放活性氧，能将脚气等真菌一扫而光。

如果洗衣机自带烘干或者加热的功能，那就更好了！大部分的微生物在22℃至36℃下生存，所以我们只要拿超过60℃的水来处理，也可以起作用。

此外，对于贴身衣物，还要注意通风和干燥。毕竟阴冷潮湿的环境也会孳生细菌、真菌等。这些条件满足了，其实混洗也没什么大碍。毕竟心理接受得了，也没什么大不了！

审稿/李薇薇(北京清华长庚医院)

## 那些洗衣服的注意事项

- 1.如果您被迫使用公共的洗衣设备，比如公共洗衣机，建议只将不贴身的衣物丢进洗衣机。内裤和袜子手洗即可。
- 2.大人的衣物，尤其是内裤和袜子千万要和孩子的衣物分开，毕竟孩子的抵抗力会弱些。
- 3.生理期、肛肠疾病，皮肤出现脱皮、损伤、异常分泌、瘙痒等症状的朋友，至少要手洗内裤。



## “三高”老人随意按摩按出脑中风 注意 这七类人推拿要谨慎

**典型病例:**73岁的张大爷患高血压、高血脂很多年了，最近去医院检查，发现颈动脉有斑块，血管已明显狭窄，医生建议他做介入手术，但他坚决拒绝。他听街坊说经常做推拿按摩可以活血化瘀，慢慢消除颈动脉斑块。于是，张大爷来到街边的一家按摩店，再三叮嘱按摩师给他好好按摩颈部。没想到几天后，张大爷突然出现头晕、一侧肢体无力、言语不清。被立即送往医院抢救，被诊断为急性脑中风。幸好抢救及时，最终转危为安，否则后果不堪设想。这都是张大爷擅自去外面做推拿按摩惹下的大祸。

## 骨折 脑中风 老年人随意推拿存风险

火箭军特色医学中心骨科副主任医师王长江说，老年人通常“三高”病史较长，颈内动脉大多存在动脉粥样硬化。如果随便推拿颈部，容易造成硬化斑块脱落，进而随血液进入颅内，堵塞颅内血管引发脑中风。老年人(尤其患有“三高”的老年人)千万不要随意去街边小巷做推拿按摩，平时运动时颈部也不能太剧烈，少做甩头、摇头动作。如果腰颈肩腿疼痛，一定要去正规医院骨科、疼痛科或老年科就诊，进行专业检查后，根据检查结果和身体情况，请有行医资质的专业按摩师或推拿师进行操作，使疼痛得到缓解或改善。去医院做推拿按摩，不宜空腹，最好在饭后30分钟后进行。

推拿按摩可以说是传统医学的精华，大街小巷的推拿店、按摩店、足疗店经常可见。老年人腰酸背痛是最常见的表现，大多会习惯性选择去推拿按摩，不愿意去正规医院，因为医院要排队挂号、检查、交费，费时费力嫌麻烦。王长江提醒广大老年朋友，进入老年期后，骨骼中有机质数量会逐渐减少，无机盐含量逐渐增多，大多都会患老年性骨质疏松症。特别是，年纪越大骨质疏松的程度越严重，患有此

病后，由于缺钙，骨质脆性增加，在进行推拿按摩过程中，手上力气过大，或者力的作用点过于集中，很容易引发骨折。一旦骨折可引发或加重老年人心脑血管并发症，导致肺部感染和褥疮等多种并发症的发生。所以老年人一定要根据身体条件，推拿按摩有风险，务必要谨慎。

## 按摩椅 推背机“保健神器”使用需谨慎

此外，近几年，随着网购电商平台增多，各种自动按摩器、按摩椅等成为很多老年人的“保健神器”。虽然操作简便实用，但年纪较大的老年人本身就有骨质疏松或多种基础疾病，被按摩椅按过后会使病情更加严重，出现骨折、关节错位等现象。

特别是颈项背不好的老人更不要随便使用按摩椅。如果长期疼痛一定要及早去正规医院就医，因为疼痛很可能是胸椎腰椎、肌肉、关节等亮了“红灯”。从临床病例来看，很多患者胸椎小关节本来就不稳，按摩不慎更容易错开，引发剧烈疼痛，严重影响生活。

王长江说，根据临床经验和观察，有7类人不适合做推拿按摩：

- 1.急性脊柱损伤伴有脊髓炎症状的患者
- 2.急性软组织损伤且局部肿胀严重的患者(如急性脚扭伤)
- 3.有骨关节或软组织肿瘤的患者
- 4.骨关节结核、骨髓炎、老年性骨质疏松症等骨病患者
- 5.有严重心、脑、肺病患者
- 6.局部有皮肤破损或皮肤病的患者
- 7.各种肘关节疾病及腰椎间盘突出急性期的患者

文/莫鹏(火箭军特色医学中心)

## 直系亲属间能直接输血？那都是“戏说”

“患者现在大出血，需要紧急输血，请问家属在吗？”医生在手术室门口大声喊道，病房外焦急等候的家属争先恐后地要求给患者献血……这是电视剧中经常会上演的戏码。但在现实生活中，直系亲属之间真的可以直接输血吗？夫妻之间相互输血又有哪些禁忌？近日，北京青年报记者带着这些疑问，采访了首都医科大学宣武医院输血科的主治医师高岩。

## 直系亲属间不能直接输血

高岩医生解释说，直系亲属之间并非不能输血，而是不能直接输血。由于供血者和受血者的造血细胞的HLA(白细胞抗原)相似，受血者的免疫系统会把供血者的淋巴细胞当作“友军”。所以供血者的淋巴细胞将会在受血者体内大量繁殖，并逐渐反客为主，对其进行攻击，从而严重破坏消化系统和造血系统，引发致死率极高的移植物抗宿主病(GVHD)。相对于非直系亲属输血来说，这种病在一级亲属(包括父母、兄弟姐妹和子女)中的发病率高达十到二十倍，且起病突然，进展迅速，病情严重，医生很难在第一时间诊断出病情。所以，即便是直系亲属相互输血，也需要在输血前将血液通过射线照射杀死有活性的淋巴细胞。

## 丈夫给妻子输血 可致新生儿溶血病

值得注意的是，高岩医生还提到，如果夫妻双方在未来有生育计划的打算，丈夫则不能给妻子输血。如果妻子身体内注入丈夫的血液，她的体内将会产生针对其血型抗原的抗体。那么，在妻子妊娠时，这种抗体便会通过胎盘到达胎儿体内。若胎儿通过遗传从父亲那里获得了该种血型抗原，将有可能发生胎儿红细胞凝集破坏，从而引发新生儿溶血病的发生。

高岩医生建议患者最好选择自体输血。对患者而言，择期手术前若需要自备血液，可选择储存部分血液。自体输血不仅能避免传播疾病的危险，还能解决特殊血型病例的供血问题，而且患者体内产生的输血反应相对较小，易克服。对医院而言，自体输血还能解决急需输血而血源短缺的困难。

## “多输血 养身体”？搞错啦

除了以上大家对输血的认知误解，高岩医生还提到，在日常工作中经常会发现很多患者对献血或者输血等方面的认知，还存在很多误区：

**多输血，养身体。**在医代会经常遇到很多临终的病人或者体弱患者要求输血“安慰血”“营养血”“人情血”，这些患者认为输血就像日常食用保健品一样，可以保养身体，减少疾病。从医学角度而言，医生检测献血者的血液主要集中在转氨酶、丙肝、梅毒、艾滋等项目上，但很多疾病在短期内很难检测到。所以，患者即使输注了“安全血”，也会存在一定的风险。此外，患者多次输注会产生血液输注无效，导致治疗效果不明显，甚至不能达到治疗目的。

**血液越新鲜越好。**很多病人认为越新鲜的血液越好，其实不然。新鲜血液中含有较多的具有免疫活性的T淋巴细胞，若在受血者体内植活、增殖，则会将受血者组织器官识别为非己物质进行免疫攻击、破坏，这将引发严重的输血相关性移植物抗宿主病(TA-GVHD)。经血液传播疾病的检测“窗口期”始终难以避免，导致一些传染病因子未能及时地检测发现。但随着血液保存期的延长，血液中的一些感染因子会被灭活，如梅毒螺旋体在4℃下低温保存72小时便可完全自行灭活。因此，刚采集的新鲜血液会存在重大安全隐患，不易直接输注。而临床提倡输用保存血，则极大地降低了受血者感染经血传播病的风险，使输注更加安全。

文/本报记者 王静



下载北京头条App  
让现在告诉未来

编辑/李洁 美编/田圃 黄校/董一凡