

7月“科学”流言榜发布 红霉素软膏是“万能药” 吃植物肉热量低能减肥 均不靠谱 此外

青少年不应打新冠疫苗因副作用大? 别信

流言1

红霉素软膏是“万能药”

真相:无论是皮肤过敏还是长痘,抑或是蚊虫叮咬,抹点红霉素软膏就能好了?

红霉素属于抗生素类药物,长期使用或者滥用会导致病原菌耐药情况的发生,即细菌对抗菌药物的击杀“刀枪不入”,耐药菌越多,感染的治疗也就越困难。使用红霉素软膏前,应先咨询医师或药师,在得到确认后给予相应的用药指导后使用。

红霉素软膏主要成分是红霉素,是一种比较常见的抗菌药物,对大多数的革兰阳性菌如葡萄球菌有良好的抗菌活性。

红霉素软膏属于抗感染的药物,不适用于蚊虫叮咬、过敏等。说明书上提到红霉素软膏的适应症包括:脓疱疮等化脓性皮肤病、小面积烧伤、溃疡面的感染以及寻常痤疮。

需要提醒的是,不是所有的痤疮都需要使用红霉素软膏,症状较轻且没有感染时是不需要使用抗菌药物的,而当毛囊堵塞进而引起毛囊炎时,应用红霉素软膏才是对症的。

流言2

青少年不应接种新冠疫苗

真相:有流言称新冠疫苗对成人有效并不意味着对青少年也有效,甚至对青少年副作用会更大,不应接种。

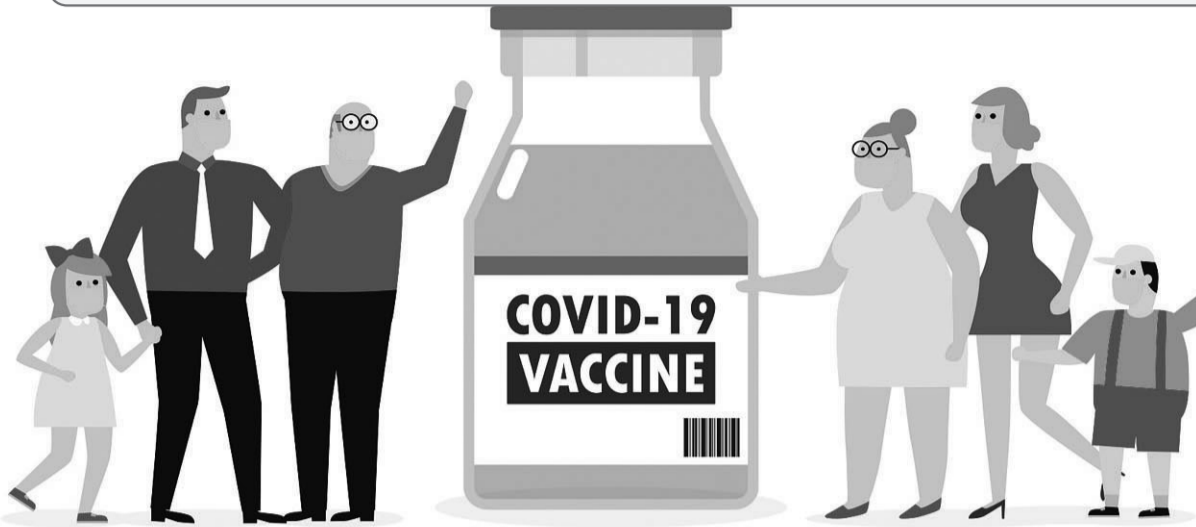
这个说法毫无根据,对青少年启动新冠疫苗接种很有必要。北京市疾控中心介绍,一方面我国绝大多数人没有针对新冠病毒的免疫力,对新冠病毒是易感的。接种疫苗后,绝大部分人可以获得免疫力,从而有效降低发病、重症和死亡的风险;另一方面,为青少年接种新冠疫苗,对建立人群免疫屏障,阻断新冠肺炎的流行,尽快恢复我国社会经济、居民生活正常运转,具有重要意义。

2021年7月20日,北京市全面启动12至17岁人群新冠疫苗接种。本次12至17岁人群使用的新冠疫苗是经国家有关部门批准、可用于该年龄段人群的新冠病毒灭活疫苗。根据3至17岁人群扩大临床试验积累的数据和专家评审论证,充分证明疫苗对3至17岁人群是安全的,诱导产生抗体的能力非常强。

根据时间安排,北京已先期启动高中阶段(15至17岁)人群接种,8月初启动初中阶段(12至14岁)人群接种。其中,在校学生按照高中(含技工学校)、初中、特殊教育学校的接种顺序有序安排12至17岁在

随着抗疫工作的进展,7月份,包括北京在内的全国多地已启动18岁以下人群的新冠疫苗接种。根据临床试验积累的数据和专家评审论证,充分证明疫苗对3至17岁人群是安全的,诱导产生抗体的能力非常强。但就是这样,“黑”疫苗的谣言再起,有流言称“新冠疫苗对成人有效并不意味着对青少年也有效,甚至对青少年副作用会更大,不应接种”,对此说法,别信!

最新一期“科学”流言榜发布,除了上述围绕新冠疫苗的流言,红霉素软膏是“万能药”吃植物肉热量低能减肥等伪知识通通上榜。每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、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。



校学生集中接种,各区以学校或学区为单位开展组织工作。非在校12至17岁人群按照就业和非就业安排接种。16至17岁就业人群由各行业主管部门与各区协同配合组织至指定接种点进行疫苗接种。非就业人员(含12-17岁出国留学人员)由所在街道(乡镇)组织至指定接种点接种。

据不完全统计,除北京外,广西、湖北、黑龙江、湖南、安徽、福建、江苏、广东等地均已明确了12至17岁未成年人新冠疫苗接种,且大部分地区都将从7月开始为15至17岁人群接种,8月开始为12至14岁人群接种。

流言3

吃植物肉热量更低能减肥

真相:网传吃植物肉可帮助减脂和身材管理,能有效减肥。真的是这样吗?

“植物肉”的名字很容易让人将它归为青菜、番茄之类的清淡素食。但实际上,植物肉不总是纯素的,而且热量不见得就低。

植物肉的配料通常由大豆蛋白、饮用水、植物油、食用盐等,以及一系列相关的食品添加剂组成。其中脂肪是植物肉里非常重要的添加项之一。它能改善

植物肉的质地,产生类似真肉的柔嫩多汁的口感。这些添加的脂肪可以来自葵花籽油、菜籽油,也可以是固体的棕榈油。

除此之外,额外添加的淀粉、用来调味的调料,它们让植物肉更好吃的同时,热量也随之增加。

美国农业部最新统计的一款植物基人造肉的营养数据显示,100克植物肉能产生大约221大卡的热量,其实跟100克牛肉的热量(250大卡)差不了太多。减肥人士避之不及的主食米饭,100克热量才只有129大卡。几口植物肉,就顶上一碗米饭的热量了。所以,别指望靠植物肉能减肥。

流言4

“血糖标准”更改了

真相:网传“2021年‘新血糖标准’已更正,更改为4.4-7.0mmol/L”,这个消息属实吗?其实,自1999年起,WHO正式认定糖尿病的诊断切点为:空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$,此标准在国际通用已22年,未曾改变。

流传说法中的“2021年更新的新血糖标准”,其实指的是2021年中华医学会糖尿病学分会发布的最新版《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》。“4.4-

7.0”指这一版指南中的“血糖控制目标”,对于大多数2型糖尿病患者,指南建议将空腹血糖控制在4.4-7.0mmol/L的目标范围内;对于非空腹血糖,建议不超过10mmol/L。

这里的“血糖控制目标”,不能和前面提到的“血糖诊断标准”相混淆。另外,4.4-7.0mmol/L这一数据与旧版《中国2型糖尿病防治指南(2017年版)》中的完全一致,并没有更正。血糖控制目标与血糖诊断标准是完全不同的概念,大家可别被那些以吸睛为目的的文章带偏了。

流言5

网红降温喷雾安全又可靠

真相:最近热销的降温喷雾,号称喷在衣服上、帽子上,或者车内都可以,安全又可靠,还能即刻清凉。真的有这种安全有效的解暑神器?

针对降温喷雾,北京市大兴区消防救援支队旧官特勤站的消防指战员做了相关实验。消防员先后使用主打成分为四氟乙烷、LPG的两款降温喷雾产品,喷向燃烧的点火枪,结果降温喷雾遇到明火后猛烈燃烧。接着,消防指战员又将主要成分为乙醇的喷雾喷到装有猪肉的盘中,当遇到明火后,猪肉表面也迅速燃烧起来。

旧官消防特勤站工作人员说:“这是因为网红降温喷雾成分内含有四氟乙烷、LPG、乙醇等易燃物质,该类喷雾在使用时如若遇到明火,则会迅速发生燃烧反应。因此,在使用这类喷雾后,千万不要进厨房做饭、吸烟点火等,极易引发火灾,安全隐患比较大。”

消防指战员还模拟了一个类似车内的密闭空间,将降温喷雾和测温仪一同放于其中,在阳光下进行暴晒,观察喷雾剂瓶身的变化。当实验空间内温度超过58℃时,测温仪已经无法正常工作,而降温喷雾的瓶身开始急剧膨胀,瓶盖被猛的弹出,喷雾剂罐也倒了。持续暴晒后,随着一声巨响,降温喷雾罐体爆炸,底座被炸飞,严重变形,实验用的密闭空间和测温仪被炸得四分五裂。旧官消防特勤站工作人员说:“这类网红降温喷雾一旦使用不慎,后果不堪设想,提醒广大消费者务必谨慎使用。” 文/本报记者 李洁

虽有疫苗护体 这些防疫法宝仍需加持

市疾控中心 发布6大健康提示

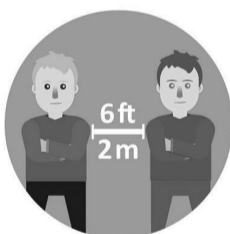
这一段时间,全球新冠肺炎疫情仍处于高位,且出现起伏反复。国内多地相继发生聚集性疫情并向其他省市持续外溢,北京出现京外疫情关联病例。疫情形势严峻复杂,我们面临的疫情风险和防控压力持续增大。警钟再次敲响——疫情风险就在身边。

北京市疾控中心提醒,正值暑期,是旅游、出行、聚会的高峰期,人员往来频繁、流动性大,疫情防控工作不能有丝毫松懈,大家要绷紧疫情防控弦。

疫苗接种是预防疾病最有效的措施。数据显示,截至7月28日,北京市累计报告接种新冠病毒疫苗3660.91万剂次,累计接种1886.88万人。

但是,接种了疫苗不等于进了“保险箱”,接种疫苗后虽然可以产生免疫力,可以大大降低感染风险,但任何疫苗的保护作用不可能是100%,部分人接种后有可能不产生足够抗体,仍然会有感染风险。

所以,即使打完疫苗,仍要做好个人



防护不放松,科学佩戴口罩,勤洗手,常通风,尽量不去人群密集、空气不流通的场所。自觉遵守防疫措施,在商场、超市、酒店、影剧院、体育场、公交车、地铁、机场候机室等公共场所,配合做好戴口罩、验码测温、一米线等防控措施。

为此,北京市疾控中心针对公众发布6项健康提示:

近期减少出京 坚持非必要不出境,不去中高风险地区、旅游热点地区旅行或出差。我市报告确诊病例所在街道和单位人员原则上不允许出京,如需出京,须持“健康宝”绿码和48小时内核酸检测阴性证明。

建议以京郊和中短途旅游为宜,以室外活动为主。在人员较少的空旷地带、郊野公园等处游玩,以家庭游为主,出



现发热或呼吸道症状,应避免外出,老人、慢性病患者、孕产妇等特殊人群,不建议安排出行。出行前注意查询目的地的疫情进展及防控措施要求,自备充足的个人防护用品及必要的消毒用品。

减少不必要的聚会 不宜举办或参加人员较多的聚餐聚会,避免在密闭空间聚会,活动尽可能简短并注意开窗通风。参加活动的人员要做好个人防护,与他人保持安全距离,杜绝带病聚餐聚会。

积极接种新冠疫苗 疫苗接种是预防疾病最有效的措施。北京于7月20日已启动高中阶段(15至17岁)人群接种,8月初启动初中阶段(12至14岁)人群接种。提醒市民朋友不要因为出游错



过疫苗接种。

坚持常态化疫情防控措施 科学佩戴口罩,勤洗手,常通风,尽量不去人群密集、空气不流通的场所。自觉遵守防疫措施,在商场、超市、酒店、影剧院、体育场、公交车、地铁、机场候机室等公共场所,配合做好戴口罩、验码测温、一米线等防控措施。

保持健康生活方式 进入汛期,温度可因降水出现下降,应根据气温变化适时增减衣物;注意劳逸结合,规律作息,注意饮食卫生,倡导使用公筷公勺,实行分餐制,拒绝食用野味。

做好健康监测 尤其旅游归来后,应密切关注自身及家人的身体状况,如出现发热、干咳、乏力等可疑症状,要佩戴口罩及时到附近医院发热门诊就医,不要自行用药,不要到没有资质的诊所就医,以免延误诊疗。不建议乘坐公共交通工具。不要带病上班,并向单位报告旅行史、接触史及身体异常情况。 文/本报记者 李洁

这个妇科病 多半是年轻时埋的雷

近两年,年已80岁的王大妈一直被病痛折磨,经常感到腰酸、排尿困难,站立时阴道肿物脱出。对这样的症状,王大妈不好意思说出来,自己去医院又腿脚不便。于是,就采取一个“忍”字。直到严重影响生活,王大妈才在家人的陪同下去医院,检查结果为子宫脱垂III度重型。后经手术治疗,病情得以好转。

目前子宫脱垂在中老年人中频繁出现,其主要原因是由年轻时的产伤引起的。在分娩过程中,宫口未开全时过早用力,会撕裂未及及时修补及难产处理不当,使阴道变宽松弛。也有些是产后过早负重,在盆底组织未恢复正常的情况下增加腹压容易造成子宫脱垂。

子宫脱垂的临床症状有:小腹有下坠感及腰酸;阴道肿物脱出,最初于腹压增加时脱出,严重者不能还纳,长期摩擦还可发生糜烂;排尿或排便困难。实际上,有些中老年妇女在年轻时就有子宫脱垂,但由于症状不严重,并没当回事,以至于病情越来越严重。

所以,如果发现子宫脱垂症状轻视不得,应该及时到专业医院妇产科进行检查,尽早进行诊治。此外,做好妇女更年期及老年期的保健,对预防子宫脱垂也是极为重要的。

如果属于早期脱垂或症状较轻者,可取平卧位或稍坐一会儿,即可使阴部恢复常态;也可使用体育疗法,如缩肛运动(凯格尔运动),一缩一放地进行,每次10至15分钟,每天两次。

根据病情发展和子宫脱垂程度,临床上选用子宫托疗法或手术治疗。子宫托治疗,能使患者自行掌握,但重症子宫脱垂、阴道过度松弛者不宜用。手术治疗包括缩短松弛的主韧带、缩短耻骨膀胱宫颈筋膜、缝合耻骨尾骨肌肌裂等,以达到恢复正常解剖及其功能的目的。

子宫脱垂患者应注意日常护理。患者平时要避免重体力劳动,避免长期站立或下蹲、屏气等增加腹压的动作。注意多吃海藻类的食物,海藻含矿物质最多的是钙、铁、钠、镁、磷、碘等。还应适当加强锻炼身体,增强体质。

子宫脱垂重在预防保健。更年期及老年期的妇女,应特别注意劳逸结合,避免过度疲劳,同时,更要注意保持心情舒畅,减少精神负担,排除紧张、焦虑、恐惧的心情。坚持做肛提肌运动锻炼,以防组织过度松弛或过早衰退。长期便秘、慢性咳嗽或排便用力等都可使腹压增加,促使子宫脱垂。因此,应注意上述情况的产生,以免诱发子宫脱垂。 文/鄂时民



下载北京头条App
让现在告诉未来

编辑/李洁 美编/赵延 黄枚/罗晶