

乳制品易致白血病 专家称谣传不可信

□记者 叶子



五月中旬,网络上一则热传的“乳制品含肉毒杆菌,并可能导致白血病”的帖子,让一些家长对这些乳制品饮料闻之色变。消息内容将矛头直指市面上销量领先的爽歪歪酸奶、旺仔牛奶、娃哈哈AD钙奶等乳品饮料,称这些饮料中含有肉毒杆菌,并且声称喝爽歪歪和有添加剂的牛奶饮料导致现在得白血病的小孩越来越多了。

这样的消息一发出,立即引发不少家长的担忧。咸宁市第一人民医院儿科主任操安宁介绍,其实肉毒杆菌只是一种生长在缺氧环境下的细菌,和白血病并没有直接关系,因此,儿童喝乳制品饮料致白血病的说法不可信。

网传:乳饮品有肉毒杆菌

“幼儿园都发通知了,家长们注意啦:现在得白血病的小孩越来越多,医院提示您,请不要给宝宝喝爽歪歪和有添加剂的牛奶

饮料,告诉家里有小孩的朋友,旺仔牛奶、可口可乐、爽歪歪、娃哈哈AD钙奶、未来星、QQ星、美汁源果粒奶优菠萝味,都含有肉毒杆菌,现在紧急召回。有孩子的都转下!”近日,市民陈女士在微信朋友圈转发了这条消息,并配上一张“通知”。

“朋友圈里不少人都在转发,大部分是有孩子的家长。”陈女士说,她也怀疑过该通知的真实性,“但抱着宁可信其有的心态,还是转发提醒下朋友。”记者在陈女士的朋友圈看到,该通知落款时间为2015年5月15日,落款单位字体较为模糊。

6月1日,记者针对该问题进行随街采访时,受访市民纷纷表示,要是真有这种风险,肯定不会让孩子喝乳制品饮料。

“朋友圈里都在转这个,无风不起浪,反正我现在是不让孩子喝这些东西了。”家住温泉城区茶花路的王女士也表示:“本身这些饮料对孩子健康没有多大好处,要是真有这种风险,肯定不会让孩子喝了。”

专家:是谣言,别乱信!

所谓的肉毒杆菌到底是什么?肉毒杆菌又会不会导致白血病呢?咸宁市第一人民医院儿科主任操安宁给出了明确答复:肉毒杆菌是一种生长在缺氧环境下的细菌,至于说白血病,两者没有直接关系。而儿童患白血病是综合因素导致的,所以喝乳制品饮料致白血病的说法不可信。

操安宁主任同时指出,日常饮食上,接触被化学污染的水和食物可能成为白血病的诱因,不过并不是说接触被污染的水和食

物就一定会患上白血病,是否会发生白血病还与接触的污染物的剂量及个人体质有很大关系。目前,能够导致白血病的诱因包括:病毒感染、生活环境、化学污染、接触放射性物质、遗传等。

预防:注意卫生,关注环保

那么白血病该如何预防?操安宁主任表示,市民要在日常生活中要养成良好的饮食及生活习惯,防止辐射伤害、化学物质伤害、药物伤害和装修污染等。另外,市民平时要控制少吃油炸、腌制及含糖量高的食物等。

“导致白血病患者增多的原因不排除家庭装修造成的污染,因为装修中常用黏合剂、涂料、地板砖、夹板等会释放出甲醛、铅、苯等有害物质,对人体造成损害,抵抗力较弱的人就会引起白血病。”操安宁主任建议,装修住宅最好选用符合环保要求的制材,入住前最好开窗通风一周以上,请专业的室内环境检测部门进行检测,合格后再住。

“其次,要特别注意饮食卫生,因为含有化肥、农药的蔬菜、水果等食物,容易造成对人体的伤害,从而发病,所以蔬菜、水果使用前要洗干净,把化肥农药等的残留量降至最低限度。同时也不要滥用药物、不要过多地接触X射线和其他有害的放射线。”操安宁主任称,婴幼儿及孕妇对放射线较敏感,易受伤害,妇女在怀孕期间要避免接触过多的放射线,否则胎儿的白血病发病率较高。不过偶尔的、医疗上的X线检查,剂量较小,基本上不会对身体造成影响。

经常头晕 小心脾不好

最近半年,王奶奶时常感觉脑袋晕沉沉的,头重脚轻,浑身没劲,老记不住事情,反应也变慢了。到医院查了好几天,诊断提示她的血压控制得很好,也没有明显的大脑供血不足等器质性病变。无奈的王奶奶只得用“年纪大了,不中用了”等话来安慰自己。

在排除感冒、颈椎病、心脑血管病、睡眠不足等疾病因素之后,咸安区中医医院北门分院内科主任王秀枝说,王奶奶可能是脏腑功能出现了失调。其中,脾虚就是常见的原因。

“所谓‘脾胃为后天之本,气血生化之源’,脾健运,才能正常运输营养物质到全身,使人体元气充足,脏腑功能旺盛。”王秀枝主任称,一旦脾的运化减弱,不仅气血津液生成不足,气血阴阳亏损,还会使水湿停滞体内,出现腹胀、便溏等症状。时间长了,便会“聚湿成痰”,使气血经络受阻,由量变引起质变,诱发其他症状,如水肿、头昏、眩晕等,甚至出现脑卒中等。

脾的作用关乎全身,也是大脑的“助推器”,特别是对脏腑机能逐渐衰退的老年人来说,更要注意健脾健胃。王秀枝主任提醒,患者在日常饮食上应以清淡为主,少吃油腻,多吃粗粮、蔬菜等;少量多餐,养成细嚼慢咽的习惯,并注意食物要温凉适中,咸淡适宜。同时,患者每天可适当进行有氧运动,帮助流动气血、畅达气机、活动关节,加强脾的运化功能。

“俗话说‘三分看病,七分养’。”王秀枝主任建议,患者除了要在中医专家指导下服用中药治疗外,重要的是还要自己养,在饮食上可以服食一些健脾养肾的食物,如熬粥时加入大枣、松子仁、核桃、枸杞、栗子等,这些都是不错的补肾食物,在饮茶方面可以在茶中加入黄芪、党参。此外在饮食上也可以服用山药、羊肉等温肾健脾之物。(叶子)

夏季游泳 这些急救常识需熟记

□记者 叶子



夏季炎热高温,不少孩子都会选择游泳方式来消暑。除了游泳池外,水塘、水库等野外自然水域也是孩子们嬉戏游乐的首选场所。湖北科技学院附属第二医院内科主任彭圣威提醒,这些天然“游泳池”正是溺水事故的高发区,特别是中小学生在体力、安全意识、急救常识等方面都不及成年人,更易发生溺水事故。

勿盲目下水

“会游泳不等于会救人。即使水性很好,一旦发现有人落水,市民也不能盲目下水救援。溺水时,溺水者往往惊慌失措,手脚乱蹬拼命挣扎,在情急之下难免会把施救者当成救命稻草而死死抓住,使施救者无法脱身。”彭圣威主任提醒市民,很多青少年尤其是男生缺乏施救技能,看到同伴出现险情,会直接跳下去救人,殊不知,在水中挣扎的人往往力道很大,导致出现救不了人反而搭上自己性命的情况发生。

因此,在靠近溺水者并进行施救时,市民必须掌握正确的施救姿势,即从溺水者的背后靠近,一手从其前胸伸入对侧腋下,将其头紧紧夹在自己的胸前,另一只手划水,

仰泳将其拖向岸边。

万一被溺水者死死抓住,施救者可以憋气向下沉,这样溺水者就会出于本能向上挣扎松手;如果被从后抱住,施救者可以向外掰开他的手指;如果被锁住颈部,就立即将下颚收紧;如果从前方被抱紧,要先将身子向上伸,然后向下蹲,同时双臂向上用力挣脱。

上岸后,要迅速解开溺水者的衣服和腰带,及时清除口、鼻中的淤泥、杂草、泡沫和呕吐物,使上呼吸道保持畅通。如果发现溺水者喉部有阻塞物,可将溺水者脸部转向下方,在背后用力将阻塞物拍出气管。

要及时抢救

溺水者可以分为干性溺水和湿性溺水。彭圣威主任介绍,干性溺水是指溺水者入水后因惊慌恐慌引起喉痉挛,导致窒息,气管和肺泡很少或无水吸入。湿性溺水是溺水者吸入大量水分,气管和肺泡充满水而发生窒息。溺水者因溺水时间持续不等,吸入水分量不同等导致表现轻重不一。严重者表现为面色青紫或苍白、昏迷,四肢厥冷,眼球凸出,口鼻和气管充满血性泡沫,抽搐,呼吸、心跳微弱或停止,上腹部膨隆等症状。

“市民一旦自己发生溺水,不熟悉水性者可在落水后立即屏住呼吸,放松肢体,尽可能地保持仰位并使头部后仰。只要不胡乱挣扎,人体在水中就不会失去平衡,这样口鼻将最先浮出水面,此时便可以进行呼吸和呼救了。”彭圣威主任强调,呼吸时应尽量用嘴吸气、用鼻呼气,以防呛水。会游泳者,如果小腿或脚部抽筋,千万不要惊慌,要保

持镇静,用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲缓解痉挛,同时呼救寻求帮助。

溺水最直接的结果是缺氧,缺氧时间的长短和缺氧程度是决定预后的主要因素,所以必须进行现场的早期心肺复苏,也即基本的生命支持,按照气道通畅、人工呼吸、胸外按压三步有序迅速进行。如果呼吸心跳停止,就需立即进行心肺复苏抢救直到120急救人员来为止,不要轻易放弃。

注意场所卫生

“游泳在注意安全的同时,卫生问题也不容忽视。”彭圣威主任建议,市民首先一定要选择正规的游泳馆。要注意观察游泳场馆卫生状况,管理制度是否完善、水的消毒和体检是否严格,墙上是否有告示标识、用肉眼观察水质是否有杂质及漂浮物等等,以免身体受到侵害。

彭圣威主任同时提醒,市民在游泳前,一定要做好热身活动。在下水之前,弯弯腰,压压腿,摆摆手,拉拉韧带,这样可以预防在游泳的过程中发生抽筋的现象。此外,遵守公共游泳场馆的各项规定,不仅事关个人形象,也和个人的卫生安全息息相关。游泳后要注意护肤。目前游泳池的消毒方法一般是选用加氯消毒,氯元素对人体的影响比较大,最常见的是氯痤疮,其次是皮肤过敏。因此游泳后的洗浴很重要,一定要用水反复多次地清洁,多使用几遍沐浴露,才能减少氯元素在皮肤表面的残留。另外,长时间浸泡在水中,皮肤容易干燥,沐浴后,一定要使用强效保湿的润肤露来保护皮肤。

医师简介



彭圣威

硕士学历,副主任医师,湖北科技学院临床医学院内科学教研室副主任(主持工作),附二医院内科主任,咸宁市内科学会委员、咸宁市医学会心血管内科学分会委员。长期在湖北科技学院临床医学院/附二医院从事教学和临床科研工作。2003年9月在华中科技大学同济医学院就读神经内科学临床型研究生,2004年1月-2006年6月在同济医院神经内科从事临床工作。擅长神经内科、心血管和消化系统疾病,尤其是神经内科疾病的诊治。