

饮酒于健康 弊大于利

◆ 张家庆

中秋国庆刚过,又要迎接新年。节日团聚常要喝点酒,而且有人认为饮酒可以减少冠心病及脑卒中,对身体健康有利。

饮酒增加癌症发病

近年对饮酒的科学研究,认为饮酒可使癌症发病率增加。仅仅在2015年就至少有3篇研究发表。最简单的一篇是《英国癌症杂志》研究有乳腺癌危险性的妇女,在饮酒后发现乳腺拍片的密度显著增加,说明乳腺癌的风险增加。《英国医学杂志》在2015年8月网上提前发表的论文研究少量饮酒对癌症的影响。这是美国哈佛医学院对不吸烟的2个群体,88084名女性护士及47881名男性医务人员,各自从1980年及1986年前瞻性随访到2010年。其间各发生19269及7571例癌症。与不饮酒者相比,少量或少中量女性饮酒者癌症各增加2%及4%。

少量指每天喝酒精0.1-4.9克,少中量指5-14.9克。男性则各增加3%及5%。男性中量饮酒者(每天15-29.9克)增加癌症6%。

这些癌症中有些被认为和酒精有关,如口腔、食管、咽部、喉部、胃、结肠、直肠、肝、女性乳腺及胰腺部位的癌。其实世界卫生组织在2014年发表的世界癌症报告中,已经提出“即使少量酒精也是不安全的”。而以上这些癌的发生与酒精的量有直接关系,即喝得越多,发生癌也越多。但少量饮酒的男性,又不吸烟,则这些癌增加少些。女性即使饮酒仅5-14.9克/每天,这些癌可增加13%,尤其是乳腺癌。

不同国家结果不同

上述研究多在发达国家,而与不发达或发展中国家的饮酒量及方式是不一样的。所



以2015年9月16日在著名《柳叶刀》杂志网上提前发表的论文考虑了这个问题。

他们从5大洲12个国家前瞻性研究了114970人,均为以往无心脏病、卒中及癌症史者。其中高收入国家如加拿大及瑞典12904人(11%),中上收入国家如阿根廷、巴西、智利、波兰、南非及土耳其24408(21%),中下收入国家如中国及哥伦比亚48845人(43%),低收入国家如印度及津巴布韦28813人(25%)。

这些研究对象查了高密度脂蛋白、体质指数、教育程度、有无糖尿病及高血压、体力活动如何、饮食如何及是否吸烟。饮酒则分为从未饮酒、以前饮酒(至少一年未饮)、近

来饮酒(过去一年中饮)3组。饮酒的量分为少(每周7份以下)、中(女性为7-14份,男性为7-21份)及高(女性≥14份,男性≥21份)。每月至少一次饮大量酒(≥5份)称为重度阵发性酗酒。

美国食品药品监督管理局(FDA)规定中量饮酒是女性每天1份,男性每天2份。1份相当于一般啤酒12液盎司,或12%红酒5液盎司,或白酒1.5液盎司。

近来饮酒者36030人(31%)中,72%饮少量酒。随访约4年中,近来饮酒者比不饮酒者冠心病发作的危险性减少24%,上述与酒精有关的癌症增加了51%。另外受到各种伤害

增加29%,死亡及脑卒中的风险并未减少。

饮红酒者比从未饮酒者患心血管病减少,而发生心肌梗死显著减少45%。不过癌症的危险性却增加了38%。而饮白酒者增加了69%,饮啤酒者增加了20%。

大量饮酒者死亡的危险性增加31%,重度阵发性酗酒者增加死亡率54%,其受伤害的危险性增加71%。

这些数字与《英国医学杂志》文有所不同,主要是因饮酒量不同,此外还与国家不同有关。高收入国家3/4人饮酒,而低收入国家只有1/8人饮酒。即使如此,他们近来饮酒者最少,不过近来饮酒者中管理方式阵发性酗酒者却比例最高。

综合这些心血管的利,高收入国家常饮酒者反而是利多一些(减少病16%),而低收入国家并没有这种利,而是增多7%。但美国2006年因过量饮酒造成经济及医疗方面损失2235亿美元。

他们把我国归入中下收入国家,其实大城市中人们收入并不少。这些收入多少影响了饮酒的量及饮酒的方式,酗酒无论如何是不好的。

近年其他研究还认为饮酒对大脑是有害的,能促使痴呆的发生,尤其是少年饮酒及妊娠时饮酒,危害更大。此外,饮酒与60个病种有关。

总之,这些研究结论认为,对从不饮酒者决不要劝其饮酒,因为将来的饮酒量谁也不说,很可能会增加。对现在已饮酒者一定要限制其量,因为从饮酒促癌等害处来衡量,很可能是弊大于利。所以国外在研究各种戒酒方法,甚至用药物戒酒,如用大剂量baclofen。

从健康出发,饮酒的弊是大于利的。至于醉酒、酗酒狂欢,那一定是有害无利的!

怎样呵护宝宝皮肤健康

◆ 李红

单独两孩政策正在不断深化推进,新一轮的生育小高峰如期而至,在保证优生优育健康婴幼儿的同时,人们更多地关注宝宝皮肤全护理。

秋冬交替时节,上海儿童医学中心陈戟博士、上海交通大学医学院附属新华医院盛晓阳教授,就0-3岁婴幼儿皮肤护理的相关话题进行了科普讲解。

为宝宝沐浴,也要注意护肤

每个新生儿的降临都会为整个家庭带来极大欢乐。如何正确为皮肤娇嫩的新生儿沐浴,是使用清水沐浴好,还是用沐浴露好?成为新妈妈们困惑的话题。陈戟博士介绍说,新生儿皮肤不同于成人,角质层薄,天然保湿因子少,水分极易流失,皮肤屏障脆弱,新生儿出生头几个月是皮肤健康发育的关键时期,婴幼儿皮肤屏障的建立、完善和保护,与孩子未来的成长息息相关,皮肤屏障一旦受损,皮肤就会变得敏感而脆弱,为后续的健康成长带来不利影响。结合新生儿的皮肤特性,正确

的沐浴方法非常重要。仅使用清水沐浴只能够清除皮肤表面大约65%的油脂和污垢,而温和的沐浴露会使皮肤表面上的油脂、污垢和微生物乳化,因而可以有效地起到皮肤清洁作用。婴儿专用的沐浴露可以有效软化水质,将刺激性水转化为适合婴儿皮肤PH值的优质水,进而能够有效保护婴儿的皮肤屏障。

《新生儿皮肤护理指导原则》中也指出,使用温和的婴儿专用的沐浴露能够保护皮肤屏障的完整性。结合日常生活,专家指出,新生儿应使用专门为新生儿设计的具有无泪配方沐浴露,这样不会刺激婴儿娇嫩的眼睛。另外所选择沐浴露的PH值应该适应新生儿的PH值特性,保护婴儿皮肤表面的天然酸性保护层,带给新生儿温和有效的呵护。

最新研究发现,增加宝宝的多感官刺激,例如如新生儿抚触以及随着宝宝长大,增加户外运动带来的触觉、视觉、听觉、嗅觉等有效刺激,可以促进宝宝的脑部发育,为孩子带来快乐的成长经历。从感官科学的角度而言,多感官刺激也有益于孩子的社交发

展,情绪、认知和身体发育。陈戟博士特别指出:“在婴儿早期的发育中多感官刺激至关重要,鼓励家长把诸如沐浴加按摩这样的日常护理看作多感官刺激的有利时机,而随着宝宝长大,也要有意识地多带领宝宝进行户外运动,增加多感官刺激,为宝宝形成持久感官体验,从而对他们未来的整体健康发展产生有利影响。”

冬季寒冷干燥,宝宝还能外出吗

一项中国北京地区的冬季皮肤调研显示:婴幼儿在冬季出现皮肤发红或干燥症状的比例高达80%以上。婴幼儿的皮肤屏障前三年一直处于不断发育中,皮肤缺乏足够的天然的保湿因子,失水速度非常快,皮肤屏障功能脆弱,需要特别注意清洁和保湿护理。在冬季,寒冷、干燥和大风会让肌肤加速失水,引起干燥问题,造成痒,肌肤粗糙,干燥,红脸蛋,皴裂,皮屑等六大问题。

那么在冬季,是否应该让宝宝待在家里避免外出呢?盛晓阳教授指出,婴幼儿冬天去户外,不仅仅是呼吸新鲜空气,更是在探索、活动、社交的过程中,不断刺激婴幼儿的感官发育,帮助婴幼儿在发育的关键时期得到相应锻炼、汲取更多互动体验的机会。

那如何让宝宝远离六大肌肤问题,在冬季收获更多成长体验呢?盛晓阳教授指出,婴幼儿冬季户外活动,皮肤防护是关键。婴幼儿皮肤护理产品应该具有安全吻合接近婴幼儿皮肤PH的特性,针对冬季寒冷干燥天气,适宜的婴幼儿冬季护肤产品,可以保持皮肤中的天然脂质,并提高皮肤天然屏障的功能,作为一层皮肤屏障减少水分丢失。在不堵塞毛孔的前提下,在皮肤表面形成保护层,阻止水分流失。含燕麦、蜂蜜芦荟精华成分的防皴滋养产品,不仅可以深层滋养婴幼儿稚嫩的肌肤,锁住皮肤深层水分,更可以帮助舒缓因皮肤屏障受损而引起的不适,让宝宝在冬日的大自然中健康成长。

“塞牙”即食物嵌入牙缝,是中老年人的常见症状。易塞牙的原因大致有:龋齿、缺牙、牙面磨损等,导致食物挤入牙缝,牙周萎缩也容易形成牙缝隙。不同的塞牙原因有不同的治疗,例如充填龋洞、安装假牙等等。自己也要注意保护,慎用牙签剔嵌塞的食物,建议最好是养成使用牙线的良好习惯。

另外,老年人常有牙齿敏感的症状。表现为牙齿对酸甜的化学性刺激敏感,以致不能吃糖或水果,不敢用冷水漱口或吃冷饮,不敢刷牙及嚼硬东西等。这些现象也是由于牙齿磨损、龋齿、楔状缺损等疾病所引起。牙本质内含有丰富的神经末梢,当暴露之后,牙齿就会出现系列的敏感症状。

建议早晚刷牙之外,最好养成用牙线的好习惯。除了牙病期间求医外,还须定期洗牙和检查牙齿的缺损,及时去除牙齿表面的软垢、牙石的堆积,避免牙周萎缩使牙齿有不同程度的松动,使牙根暴露,牙龈红肿,咬物无力。

共筑健康服务新平台

◆ 美宁

GE医疗中国与瑞慈医疗集团医疗战略合作签约仪式近日在上海举行。双方希望通过签约,加强影像设备、技术及管理培训,健康管理模式探索,健康公益事业等多项合作。

GE医疗多年来关注女性、老龄人口和母婴三大群体,宣传“早发现、早诊断”的公众健康意识,开展义诊、培训与宣传教育活动,推行以预防疾病、关爱健康为目的的医疗公益活动。作为战略合作的内容之一,GE医疗还将携手瑞慈共同开展疾病的预防教育,双方将共同开展2015粉红行动,开展乳腺义诊、早行动宣讲以及未来的脑卒中筛查与防治等公益活动。



牙周萎缩易致塞牙敏感

◆ 屈象