

小心化妆品中全氟化合物



微量氟可以保护牙齿,所以很多牙膏中都含氟,这已经是常识。但是氟太多了也会中毒,所以有些地区环境中含氟过多,就造成氟中毒的地方病等等。

但是请注意,以上所讲的氟,全是无机氟,氟即是一个无机化合物中的一种原子。但是同样是氟,如果结合到一个有机化合物中,情况就完全不同了,其作用不同,对人的利或害也不同。最为大家所熟悉的,就是不粘锅。它内层涂了一层不粘食物的东西就是含氟的有机化合物。这些化合物总称为“全氟化合物(perfluorinated chemicals, PFCs)”。这些化合物有个特点,就是不粘水、不粘油、不粘污染物,因此才作为不粘锅的首选材料。以后这些 PFCs 又用作防油防水剂,甚至用于织物,如绒面革、不怕水和油的织物、皮革等。甚至在包装油性物品的纸上也涂上薄薄的一层(比如萨、爆米花袋等)。再以后就用到化妆品中,如指甲油、面霜、洗发液、眼的化妆等。

PFCs 不易自然分解,所以开始时认为很安全。以后经过深入研究,发现并非如此。它在人体吸收后,体内维持时间很长,半寿期可以大于4年-8年。因此科学家都在研究用不含氟的化学品种来代

替原有产品。美国化学品巨头杜邦公司已经表示,在其产品中到2010年含氟的要减少95%。

最近,美国《临床内分泌和代谢杂志》上有台湾学者的一篇文章,研究对象1100多人,是选自美国2009~2010年的全国健康营养检查研究。他们将血中PFCs浓度分为4个等级,再分析与甲状腺功能关系。结果发现PFCs浓度较高者,不论男女,甲状腺功能都可能发生改变,尤其是增加女性轻度甲状腺功能减退的风险。由此而产生症状,如疲乏、精神抑郁、体重增加、怕冷、皮肤干燥、毛发干燥、便秘及月经不调。这些症状在中老年妇女是很常见的。

因为女性喜欢用化妆品,所以他们提出这个问题。其实在日常生活中接触有机氟化物的机会还是很多的。如不粘锅如果加热到232摄氏度以上就会分解而渗入食物中。涂PFCs的纸张或织物不应进烤箱,否则PFCs也易分离。即使地毯、防水布、皮革等清洁时也应尽量避免粉尘吸入。因为一旦PFCs进入人体,10年20年也可能排不完。而对于妇女来说,购买化妆品时,注意一下其说明书上的成分,如果有全氟化合物的名称,还是不买为好!

◆ 张家庆

深秋温差大 最需防感冒

◆ 霍雨佳

众所周知,深秋时节是气温变化最频繁的时段。一方面,是气候本身决定的秋季气温日较差较大,也就是说,在同一天中,早晚气温低,中午气温高;另一方面,深秋时节,冷空气活动最为活跃,每次冷空气的入侵,都会带来大幅度的降温,前几天与后几天,甚至相邻两天之间,温差也常常大得惊人。

当冷空气突然袭击时,人的鼻黏膜受到刺激,抵抗外界病菌侵袭的能力降低,与此同时,冷空气也会对病菌的活动起到促进作用,在这两方面作用下,人们抵抗包括感冒在内的呼吸道疾病的能力就会有所下降。所以每临深秋,尤其是在冷空气入侵之时,因感冒发烧到医院就诊的病人就会急剧增多。如何预防感冒?医生给的答案一般都是加强锻炼,提高免疫力,根据温差适时增减衣物等等。这些概括性的答案也可细化为以下两点:

(1)气温降低只是感冒的诱发因素之一。根据医学调查结果,体质不同,生活方式不同

者,抗感冒的能力也不同。平时注意锻炼,体质好的人一般不容易患上感冒。传统说法中,仿佛感冒仅仅是由“着凉”引起的,实际上,凡是能引起人体免疫功能下降的因素,如着凉(尤其是足部受凉)、疲劳、酗酒、睡眠不足等,都是感冒的诱发因素,正是由于人体的免疫功能下降,多种病毒,包括鼻病毒、腺病毒、冠状病毒、副流感病毒等,才可能乘虚而入,从而引发感冒。

(2)要正确理解“春捂秋冻”。如果依据“春捂秋冻”的传统理论,应该是“春季尽可能多穿衣,秋季尽可能少穿衣”。但是,“秋冻”也要有个度,也要因人而异,一定要以自己的身体感受为准。比如,深秋时节,有的人经历过耐寒锻炼,体质较好,耐寒能力较强,便可以穿得少一点,如果你也盲目仿效,最有可能的结果便是感冒。生活经验丰富的人,深秋时节穿衣的原则是:身体略微有些凉意,但不觉得冷。

延年益寿“行”之有效

◆ 姚国庆

英国科学家和医生最近称,假如人人都能保持每星期进行150分钟的适度体育锻炼,那么仅在英格兰地区,每年就能够减少疾病死亡37000人,并能防止6700例乳腺癌和4700例结肠直肠癌,同时还可以让近300000人远离2型糖尿病。

采取何种运动方式最理想呢?医生特别推荐一项最简单可行、几乎无需任何金钱花费而且老少咸宜的运动方式:行走。

英国科学家和医生说,越来越多的人正面临缺少运动而造成的严重健康危机,而解决危机的最佳办法,就是勤快迈步行走!坚持每天行走锻炼,可以获得巨大的健康收益。

每天坚持行走,可以有效预防各种癌症。而癌症病人如能积极进行适当运动配合医生治疗、对改善虚弱体质、增强抗病意志是有好处的。已经手术治愈的癌症患者,要是手术后能长期坚持行走康复训练,就可以显著减小癌症复发风险。

对许多心脏病患者来说,在坚持服药的同时,最好采取适量运动作为辅助治疗。据《英国医学杂志》最近报道,日常坚持行走健身的心脏病人,能降低中风发病率近30%。而健康人士每天出门走走,更能减少心脏病和中风发病率50%以上。

坚持行走,还能预防乳腺癌。也是最近,美国癌症协会的一份报告说,医生发现那些每星期行走7小时的妇女,比每星期行走不足3小时的妇女,乳腺癌发病率要低14%。这是对73000多名中老年妇女17年的健康状况作了跟踪调查后,得出来的数据。医生相信,假如有条件能加大一些运动强度,预防乳腺癌的效果就会更好。

老年人每天坚持行走,对延缓大脑衰老和萎缩,防止阿尔茨海默病的发病非常有效。美国匹茨堡大学的科学家曾经用医学实验证明,老年人只需每星期坚持行走三次,每次40分钟,能够延缓和阻止大脑进一步萎缩并改善记

忆力。部分老年人坚持行走锻炼一年后,甚至还奇迹地被发现,原本已经萎缩的大脑容积较上一年恢复了2%。科学家比较过其他一些运动形式,认为行走更有益于促进老年人的大脑健康。

糖尿病是人类的大敌,每年全世界有3500多万人死于糖尿病。引起糖尿病的主要原因包括不健康饮食和缺乏运动。医学专家说预防糖尿病须“管住嘴,迈开腿”,这是很有道理的。与“管住嘴”相比,“迈开腿”应该更容易做到。重视饮食健康卫生,经常保持运动锻炼,每天多行走,就能降低糖尿病发病风险50%以上,而且越早采取行动越好。



牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病:烂光牙齿危及心脏

进入秋季,气候干燥,不少人把牙龈出血、肿痛、口臭误认为“上火”,根本不当回事。殊不知,这些“小毛病”其实是危害口腔健康的“元凶”——牙周病的典型症状,如不及时就医,随着病情的加重,不仅会导致牙齿整排掉落,让人年纪轻轻就成无“齿”之徒,还会引发心脏病等全身疾病,甚至传染给家人、子女,影响全家人的健康。

万亿细菌“烂”牙害心脏

多数人口腔中有2000亿个细菌,如不注意口腔卫生,大量的菌斑、牙石,可让细菌聚集与繁殖达1万亿个。这些细菌“疯狂”侵蚀人的牙龈、牙槽骨,最终让人的牙齿整排脱落。而牙周袋里的大量细菌还会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。且牙周细菌还能通过唾液传染,尤其在父母与小孩、配偶之间的传染几率极大,因此牙周病的防治关系到全家人的健康。

四种症状引起重视

生活中一旦出现4种症状就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血。第二是有持续性的口臭。致病细菌产生代谢产物都会造成口臭。第三是牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力。这是牙周病到了中期或晚期的一种表现。第四是感觉牙缝越来越大。这是由于牙周病造成牙龈和下方牙槽骨的退缩引起的。

三类人是“高危人群”

研究表明,三类人是牙周病的“高危人群”。第一种为“烟民”,烟草燃烧的热和积聚的产物会使牙龈角化增加,促进细菌斑和牙石量增多,诱发或加重牙周疾病。第二种是“孕妇”。怀孕后,女性体内雌、孕激素增多,免疫力改变,对细菌的抵抗力较弱,从而引发牙周疾病。牙周细菌还会导致早产。第三种为“压力人群”。这类人的工作、生活习惯往往不正常,更少从事体育锻炼,更易吸烟、酗酒而产生易怒、孤僻等负面情绪,从而产生强而持久的心理应激,超过肌体的适应能力而致病。

系统治疗六大要素

牙周病的防治是集颌生理学、物理学、咀嚼发音功能学、医学美容学于一体的系统理论,包含六大必备要素,首先,有保留价值且经过治疗的松动牙、残冠残根、髓病牙要获得固定,且稳定性要高。第二,缺失牙要获得补充,并和其他牙齿形成牢固的关联。第三,保护牙龈和牙槽骨的正常代谢。第四,治疗用材料必须有良好生物相容性及牢固度和舒适度,可伴随终身。第五,治疗后需恢复正常的咀嚼功能和发音功能。第六,由正规医院专业医师操作。这六大要素是患者得到有效治疗的重要保证。此外,定期为牙齿做“体检”和“保健”,除掉牙结石,也是防治牙周疾病的重要手段。(文/靳勤芳(辛勤))

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医网[2012]第12-14-C404号有效期,自2012年12月14日至2013年12月13日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035