荆晨亮到县妇幼保健服务中心调研指导工作

本报讯 4月19日,绛县卫生健康和体育局局长荆晨亮到县妇幼保健服务中心调研指导工作，县妇幼保健计划生育服务中心主任齐医变陪同并介绍相关工作。

调研中，荆晨亮充分肯定了县妇幼保健计划生育服务中心近年来的各项工作，高度评价中心始终坚持以维护和促进妇女儿童健康为中心的大健康服务理念，并就新时期妇幼保健发展方向以及下一步发展目标、重点工作等与大家进行了深入的交流探讨。

战“流”斗士们,这些谣言你可别信

流感病毒来势汹汹,除了跑医院,很多人也会尝试各种防治流感的偏方,这些方法是否有效？关于预防流感又有哪些谣言？

谣言1 吃维C能增强抗病能力

在日常生活中,服用维生素C抗流感是流传度甚高的偏方,很多人认为它可增强人体免疫力。

“维生素C只是微量元素，补充它不能让机体形成病毒‘防火墙’。因此,起不到预防流感的作用。”首都医科大学附属北京朝阳医院感染和微生物医学科主任谷丽说。

“补充维生素C对人体健康有诸多裨益，它具有良好的抗氧化作用。人在患流感时,体内过氧化物及自由基会增加,维生素C充当了称职的‘清道夫’。适量的维生素C使血液中的白细胞数量增加,吞噬流感病毒和细菌,缩短流感病程。所以若在缺乏维生素C的情况下,适度补充可以预防流感,而当这一前提改变即对于不缺乏维生素C的人来说,补充维生素C并不能预防流感。相反,如果人体长期服用大量维生素C,还会增加肾脏的负担。”中国中医科学院主任医师樊新荣在接受科技日报记者采访时表示。

谣言2 服板蓝根可起到预防效果

板蓝根是大多数家庭小药箱的必备品。孩子上火了、嗓子疼,家长常常选择给他们服用板蓝根。

作为中药,板蓝根是常用的清热解毒药,它性味苦寒,可清热解毒、凉血利咽。我国古代药物著作《日华子诸家本草》中对板蓝根的描述是:“治天行热毒。”说明古人很早就开始用板蓝根来治疗流行性“热病”了。

樊新荣指出,板蓝根性味偏凉,对于大多热性疾病有效,但对风寒流感、体虚流感和其他类型的流感,则不宜使用。此外,若长期大量服用板蓝根,容易损伤脾胃,出现胃痛、畏寒、口淡、乏力、食欲不振等症状。

就此问题,也有专家认为,板蓝根的功效主要是清热解毒、凉血,用于治疗风热流感、咽喉肿烂、流行性乙型脑炎、腮腺炎等疾病。板蓝根并不能预防流感,过量服用还会引起消化功能和造血功能的不良反应。

谣言3 用醋蒸熏可杀灭病菌

迎战流感,很多老人会选用醋熏房间这种方式,认为这样可以杀菌。事实果真如此吗？

樊新荣表示,用醋熏房间来预防流感,这是个流传已久的偏方。其大致想法是,食醋含醋酸,醋酸可杀菌,因此用熏蒸食醋的方法能杀灭病菌,起到预防流感的效果。

“其实,这种做法有几点谬误。”樊新荣说,首先,引发大规模流感的“元凶”大都是病毒,而不是细菌,熏醋是杀不死病毒的;其次,食醋中含有的醋酸浓度很低,不能杀灭空气中的细菌;另外,醋酸挥发出来使空气酸化后,会对人体呼吸道有一定刺激,可能引发呼吸困难、恶心等症状。

对此,谷丽指出,熏醋不能使空气中的病毒灭活。一般来讲,流感病毒不耐热,在100摄氏度的环境中一分钟或在56摄氏度的环境中30分钟就失去了“战斗力”,其对常用消毒剂和紫外线比较敏感,这些方法都可以使流感病毒灭活。

谣言4 保持喉咙湿润能预防流感

“多喝水是一种健康的生活方式,但对流感预防来说,也起不到直接作用。”谷丽说。

上海交通大学附属胸科医院呼吸科副主任医师李锋此前表示,通常上呼吸道(鼻、咽)黏膜上皮细胞是最初的感染部位。流感病毒进入呼吸道上皮细胞内并繁殖,产生炎症反应,与喉咙干燥无关。不能否定“多喝水”对身体的益处,但没有确切的医学依据证明通过多喝水、保持喉咙湿润能预防流感。

在樊新荣看来,不论是健康或患病状态,多喝水是调节改善身体状态的不变法则。水是重要的营养素,人体的体温调节、血液循环、新陈代谢都离不开水这一溶剂。对预防流感来说,适当间断性地多喝水,可加快新陈代谢,在一定程度上可缓解咽喉不适等症状,保持咽喉黏膜湿润。不论是患上普通感冒还是流感,多喝水都是适用的。但网传“保持喉咙湿润可预防流感”的说法并无科学依据,二者没有直接联系。

谣言5 得过流感就对其免疫了

樊新荣表示,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染,是一种传染性强、传播速度快的疾病。流感病毒具有变异性,即每次发生的流感特性都不尽相同,所以每年的流感疫苗也都有所不同。因而,预防流感最紧要的是及时接种流感疫苗。而曾经感染过流感的人,也可能再次感染新病毒。因此,最好不要抱有侥幸心理,每年定时接种流感疫苗才是上策。

“得了流感之后,机体产生的抗体效价会逐渐下降,到第二年流感季暴发时,就再难起到保护作用。因此,为预防流感,高危人群每年在流感季前都需接种疫苗。”谷丽说。

谣言6 流感可不治自愈

“流感不等于普通感冒,它比普通感冒更为严重,发烧温度更高、病程更长,且流感的并发症多,严重时可危及生命。”樊新荣强调,很多人或多或少有患感冒后不治而愈的经历,于是想当然地对于流感不予重视,认为流感也能如此。其原因除了将感冒与流感的概念相互混淆外,更有着对流感这种疾病的错误认知。

流感特指由甲、乙、丙三型流感病毒引起的急性呼吸道传染病，其通过毛细血管出血可引起出血性中风和梗塞,且流感病毒本身携带的毒素对肝脏与肾脏也有致命影响,症状严重者还会并发肺炎、支气管炎、哮喘、心肌炎、心包炎等危急重症。

因此,流感不治而愈的几率可想而知。故流感和感冒任何时候都不能被相提并论,患了流感绝对不能“扛”。

揪出藏着孩子身边的“毒文具”!

前不久，杭州的一位市民在文具店和网上分别采购了多种不同牌号的包书皮，送到泰州国家精细化学品检验中心进行检测。有的包书皮里居然含有大量的增塑剂–邻苯二甲酸酯和多环芳烃化学物质。

孩子日常使用的文具中居然暗藏着健康杀手？到底哪些文具不能随便给孩子用？

大部分文具产品,都是含有塑料的,包括经常使用的橡皮、笔、包书皮、文件袋等等。

而塑化剂主要的作用就是让塑料材料变得比较有韧性,比较柔软。塑化剂这种物质添加进塑料材料之中,能使材料更加易于加工,手感也比较好,这就是塑化剂最基本的用途。

◆国家对于塑化剂的添加有哪些标准？

针对儿童文具,国家出台的标准叫做GB21027,即学生用品的安全要求标准。但是这个标准之中,并没有对学生用品中含有的塑化剂提出要求。

事实上,儿童文具的情况其实和儿童玩具是类似的,而我国针对儿童玩具的标准GB6675,是对儿童玩具产品中的塑化剂是有具体的要求的。国家标准对六种塑化剂提出了具体要求,其中三大类塑化剂:DBP(邻苯二甲酸二丁酯),BBP(邻苯二甲酸酯),DHP(邻苯二甲酸二己酯),在儿童玩具中的总含量是不能超过0.1%的。

◆塑化剂是如何影响人体的？它对儿童的健康会产生哪些负面影响？

塑化剂对人体最大的影响在于它其实是一种雌性激素，无论对人体健康还是对环境内其他生物都会产生比较大的影响。

对于孩子来说,尤其是小男孩,过多摄入雌性激素,肯定会影响孩子的正常发育，一直持续到成年之后。作为男性,体内雄性激素一般是比较高的,过度摄入塑化剂等雌性激素就有可能导致男性出现女性化的特征。对于女孩来说,过度摄入雌性激素会导致性早熟。

◆有没有简单易操作的方式，帮助家长鉴别孩子的文具中是否塑化剂超标？

原则上讲是很难判断的。在购买的时候最好能询问一下商家产品的材料是什么，一般的小商小贩很难得到这些信息,但是正规的商家,应该会标明或者知道这种产品的材料是什么。

拿包书皮和文件袋举例，如果购买的时候发现材料是PP塑料的,一般就比较安全,可以放心购买。如果标明是PVC材料制作的，必须要加入增塑剂才能达到一定的柔软度,这种产品中的塑化剂就属于有意添加的,这类PVC产品就不建议大家购买了。

所以消费者在购买的时候,要买信誉比较好的品牌,能够有非常规范生产工艺过程，这也需要国家从整体上控制和管理,能让真正好的品牌脱颖而出,让家长们放心。

给孩子选购文具的时候,家长应该注意哪些事项？

如果儿童文具的味道闻上去比较难闻，那么就有可能含有吸入式的有机毒物。

还有就是，尽量避免购买颜色特别深的文具。比如橡皮,一些黑色的橡皮有可能使用的塑料中加入了炭黑,其中可能掺杂着苯胺和多环芳香烃类物质,或者是PA以及和染料相关的物质。我们会建议孩子选用浅色的橡皮而不是深色的。