

# 美国多位健康专家提醒 10种日用品

## 功效被夸大

一些日用品的功效经常被广告夸大,消费者被误导,浪费钱财的同时还可能会导致很多健康问题。美国“雅虎女性网”最新载文,列出了10种常被夸大作用的日用品。

**1.消炎眼药水。**纽约急诊专家马克·米尔洛斯博士表示,频繁使用消炎眼药水易导致干眼、过敏等,甚至诱发眼病。他建议去医院检查眼睛发红的原因,对症下药。

**2.抗菌香皂。**美国疾控中心数据表明,约75%的香皂或洗手液含抗菌成分,但没有证据表明抗菌产品比普通肥皂抗菌效果好。使用普通肥皂洗手至少20秒即可。

**3.漱口水。**除口干症等口腔疾病患者之外,健康人群不必使用除臭漱口水。专家建议,为防止口臭,每天应刷牙两次并使用牙线清洁牙齿。如果口臭长期挥之不去,则应注意牙龈炎、龋齿甚至糖尿病等。

**4.牙刷消毒剂。**美国牙科协会表示,人的口腔中有多种细菌,新买的牙刷也有细菌,没有研究证实牙刷消毒剂对健康有益。专家建议,牙刷使用后,用自来水冲净,头朝上自然晾干即可。

**5.爽肤水。**美国杜兰大学医学院皮肤学教授帕特里夏表示,大多数人不必使用爽肤水,也能恢复皮肤PH值。使用中性质清洗剂或无香味的普通肥皂即可去除皮肤油脂。

**6.昂贵保湿霜。**约翰霍普金斯大学专家丽贝卡·卡津博士表示,没有研究证实保湿霜越贵越高端,效果就越好。含有视黄醇或抗氧化剂且防晒指数在30以上的一般保湿霜也能有效抗皱护肤。

**7.维生素补充剂。**米尔洛斯博士表示,健康人无需额外补充维生素,乱补有害无益。应平衡膳食,多吃果蔬。

**8.阴道冲洗液。**美国妇产科医师协会表示,阴道具有自净功能,阴道冲洗非但没有必要,反而会扰乱阴道酸碱平衡,更容易发生感染。专家建议,出现异常分泌物及异味,应及时做妇科检查。

**9.带香味的女性用品。**与阴道洗液一样,香味护垫、喷剂等女性用品弊多利少,容易导致私处感染。专家建议选择无香味女性用品,并保持私处卫生,用中性肥皂水或温水清洗外阴即可。

**10.预防感冒药物。**米尔洛斯博士表示,有关维生素C防感冒的研究尚未得出定性结论。梅奥诊所发现,某些感冒喷雾剂容易导致嗅觉迟钝。专家建议,经常彻底洗手才是预防感冒的关键。(据《生命时报》)



李女士:我爱人今年30岁,体检乙肝五项检查结果是第一、五项呈阳性,第二、三、四项为阴性,请问这是什么意思?需不需要治疗?

鹤壁市传染病医院副主任医师史保生:第一、五项呈阳性,说明已经携带了乙肝病毒,但是否已经患有肝炎、是否有传染性并不确定,需要空腹到医院做进一步检查。

史保生医师是医学硕士,市医学会感染暨肝病专业委员会秘书,市传染病医院一病区主任,擅长各类肝病和传染病的诊疗。坐诊时间为每周二、周四,传染病医院门诊楼一楼肝病专家门诊。新区居民乘101、102路公交车到鹤煤总院转7路车即到。

晨报记者 范丽丽

杨女士:我今年36岁,偶尔会出现下腹疼痛,是不是得了妇科炎症?

爱民医院妇科主任张淑利:下腹疼痛是妇科炎症的一种症状,可以由炎症、肿瘤等引起。

35岁以上的女性即使身体没有什么不适也应该每年检查一次。40岁以后是子宫和卵巢疾病的高发期,妇科体检是保证及早发现癌症迹象的有效方法。当出现白带异常、月经延迟、痛经、月经过多时一定要做妇科检查。建议杨女士尽快到医院做一次全面的妇科体检。

晨报记者 范丽丽

您有什么样的健康疑惑?您想了解哪家医院的医疗水平?都可以打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话3322234,小丽帮您问。



## 乙肝疫苗效果能维持多久

鹤壁市传染病医院 史保生

在日常工作中,经常有人问这样的问题:注射乙肝疫苗后效果能维持多久?用不用再次注射?多长时间需要再次注射?

研究表明,接种乙肝疫苗后,人体乙肝表面抗体转阳率在90%以上,有效保护期一般在5年以上,甚至终身。抗体滴度越高,免疫力越强,免疫保护持续时间也越长。但也有极少数人接种乙肝疫苗后,体内产生的乙肝表面抗体滴度过低,达不到保护作用。另外,接种疫苗后,随着时间的推移,乙肝表面抗体的滴度会逐渐下降,对乙肝病毒的抵抗力也随之下降;当乙肝表面抗体滴度降至保护值以下时,对乙肝病毒的免疫力就弱了,基本起不到有效的保护作用。

因此,为保证预防效果,接种乙肝疫苗后,应抽血化验查两对半。若乙肝表面抗体呈阳性,说明接种成功,同时还应查乙肝表面抗体滴度。若乙肝表面抗体滴度最高值为10mIU/ml~100mIU/ml,最好在6个月复种1次;乙肝表面抗体滴度最高值为101mIU/ml~1000mIU/ml时,应于首次接种后一至两年内复测乙肝表面抗体;若乙肝表面抗体在1001mIU/ml~10000mIU/ml时,应在2年~4年内复测;当乙肝表面抗体大于10000mIU/ml时,可在4年~6年内复测;当发现乙肝表面抗体滴度低于10mIU/ml时应复种。

还有少数人接种乙肝疫苗后体内产生了高滴度的乙肝表面抗体,但仍患了肝炎。这一方面可能是因为乙肝病毒是一种高度变异的病毒,体内原来的抗体对新的变异株没有免疫力,失去了预防作用;还有一种可能是短期内大量乙肝病毒进入血液,如输入乙肝病毒感染者的血液,超出抗体的保护能力而患上肝炎。

## 整形美容“量体裁衣”很关键

人千万不能拿自己的身体开玩笑,美林美容整形医院提醒诸多有求美愿望的人,一定要选择具有先进水平的机构,找到拥有超强实力的专家团队,这样才能让自己放心,让家人安心,让手术效果顺心。

### 胸部曲线:好医生+优质假体

乳房大小及形状在很大程度上决定着身材的好坏,甚至会影响到一个人的气质,隆胸成了现代女性普遍关注的事情。

目前普遍认同的一流术后效果是,丰胸后的乳房有着“柔水欲滴”的自然美态。这不但需要优质的假体产品,更需要医生高超的技术水准。

美林总结出了一套更适合东方人的手术方案,将国际先进的美容理念与身体比例完美结合,致力于打造完美身体曲线。

欲了解更多美林整形美容相关信息,请拨打美丽热线:0392-2163666。美林韩式整形医院地址:新区黎阳路与衡山路交叉口西南角20米。

### 坚挺鼻子:要美观更要健康

鼻子自古就有“颜面之王”的美称,鼻子的形态在面部美学价值具有特殊重要意义。一般来讲,鼻子的长度为面长的1/3,这样才符合三庭五眼比例关系。

鼻部整形是所有整形外科手术中最普遍的手术之一,它可以改变鼻子的大小以及鼻头或鼻梁的形状,使外扩的鼻翼变窄,或者改变鼻子和上嘴唇之间的三角区域。另外,它还可以校正鼻部的天生缺陷,甚至有助于减轻一些呼吸问题。

通过隆鼻术及对圆鼻头、宽鼻、歪鼻、朝天鼻、驼峰鼻等不良鼻形的综合矫治,可以使您的面部更具立体感。



## 关爱健康 对自己负责 对家庭负责

女性在生活中扮演着女儿、妻子、母亲的重要角色,关爱自己的健康是对自己负责,也是对家庭负责。

女性的一生会经历幼儿期、青春期、育龄期、更年期和老年期,相对而言,育龄期与更年期的女性更容易受到妇科疾病的困扰。因此,了解一些常见病的防治知识,对早期诊断、早期治疗至关重要。

据爱民医院妇科主任张淑利介绍,妇科常见病可归为两大类:炎症和肿瘤。炎症分为急性和慢性两种,肿瘤分为良性和恶性两种。妇科常见的炎症有:阴道炎、外阴炎、宫颈炎、附件炎、盆腔炎,还有普通炎症与性传播疾病之分。

为防止妇科病的发生,女人要注意以下几点:围产保健,预防宫外孕;不要滥用催产素药、激素药物;做妇科手术时一定要选择正规医院;定期妇检,有病及早治疗。

若出现白带发黄、量多、有异味,应该警惕阴道炎,检测分泌物和妇科检查可以帮助确诊,以便对症下药。出现下腹痛、少量流血、低烧等症状,应注意宫颈炎、附件炎、盆腔炎的发生。在发病早期,积极治疗会疗效显著。一旦延误病情,需要增加疗程并可能发展成慢性病。

## 治疗膝关节病 民间有奇方

在大兴安岭地区,很多人都知道治骨奇人刘仁松,他一生秉承中医创新,专攻膝关节骨质增生、滑膜炎、腿骨软化、半月板损伤等引起的关节疼痛,上下楼梯不上劲儿、下蹲困难,只需用他研制的“活血风塞膏”热敷,实现一夜就能翻身,连续用药一个月就能爬山。逐步,根本不用吃药打针做手术,不管病情有多重,病呆有多久,都能立竿见影。

王先生左膝关节肿胀、疼痛,不能打弯,拍片诊断为膝关节退行性变、骨质增生、滑膜炎。痛苦之中,突然发现了“活血风塞膏”,而后次日麻木之处就有疼痛,不到两个礼拜已能走五六里路,这令全家都感到十分惊喜。

研制人提醒:活血风塞膏效果独特,被批准为骨科OTC药品(国药准字Z20025551),不以暂时止痛蒙蔽患者,而以彻底驱除病因活动来检验疗效,对比服用前药CT核共振更能说明问题,尤其适用久治不愈的顽固患者,不怕病情重,越重越管用,买4盒送1盒,买10盒送4盒。

骨病专线:0392-3619967(市内送货、郊区邮寄)

地址:老区人民医院斜对面保生堂药房(长凤路与朝霞街交叉口西南角)