

“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”是真是假？

# 健康解读来了

新华社记者 李恒 董瑞丰

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假？如何科学判定真假？国家卫生健康委近日通过官方渠道，针对多个常见误区，邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

**误区一：喝有水垢的水容易得肾结石**

水垢，是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高，水的硬度越大，即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度，单位是毫克每升（mg/L），当水的硬度高于200mg/L时，烧水时易产生水垢。水垢进入人体后，部分可被分解，未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示，对于健康人群，饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足，尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

**误区二：频繁洗头会导致脱发**

有人习惯每天洗头，尤其是在炎炎夏日，那么频繁洗头会导致头发脱落吗？

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示，勤洗头并不会导致脱发。相反，保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍，对于正常人来说，

头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落，而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比，洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞，有助于保持头皮健康。

**误区三：伤口必须用酒精才能彻底消毒**

当出现外伤时，很多人习惯用酒精消毒伤口，甚至认为“伤口越疼，消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示，医用酒精适用于无破损的皮肤消毒，比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒，建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液，其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示，医用酒精确实是非常好的消毒剂，有效消毒浓度为75%，低了高了都会严重影响消毒效果。但是，医用酒精也是“敌我不分”的消毒液，不仅会杀灭伤口里的病原微生物，还会破坏伤口处的健康组织细胞，进而影响伤口愈合，甚至导致瘢痕形成。

**误区四：抗过敏药容易依赖，能不用就不用**

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示，使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍，过敏时出现的鼻子

痒、打喷嚏、皮疹风团等症状，主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合，才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理，正是阻断两者的结合，从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖，停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复，很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示，合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药，甚至擅自停药，可能会加重病情。

**误区五：动物油比植物油更容易让人发胖**

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示，某一种食物会不会让人发胖，主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致，因此，在摄入量相同的前提下，两者导致人发胖的“能力”并无本质差异，并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面，动物油如猪油、牛油等，因其独特的化学和物理特性，如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等，在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味，让人食欲大增，不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面，很多人误以为植物油不会让人发胖，因此在使用时不注意控制用量。实际上，过度摄入植物油，同样会因能量蓄积引发肥胖。

据新华社



# “最疼痛”的皮肤病，如何远离带状疱疹？

新华社记者 顾天成 田晓航

在已确诊的2000余种皮肤病中，带状疱疹被许多患者视为“最疼痛”的皮肤病，并在50岁以上人群中高发。

我国有超3亿60岁以上人口。专家认为，作为一种给患者带来病痛、影响生活质量的疾病，带状疱疹某种程度上已成为公共卫生问题。正值全国老年健康宣传周，医学专家提示，这种“难缠的痛”可防可治，中老年人要早接种、早治疗。

**50岁后高发，“得过才知有多痛”**

入夏后，北京市62岁市民张女士因带状疱疹后神经痛苦不堪言，夜夜难以入眠。“仿佛有火一直在灼烧我的皮肤，一翻身，半边身子又感到被小刀割、被针刺。”谈及带状疱疹带来的痛感，她直言“得过的人才知道有多痛”。

“高发病率、影响严重是带状疱疹关键词。”北京大学人民医院皮肤科主任张建中介绍，50岁是带状疱疹设下的一道“坎”。即便身体健康，50岁以

后的发病风险仍会陡增。这是由于人体免疫系统功能因衰老而有所衰退，潜伏的病毒就会开始“兴风作浪”。

此外，免疫力低下，长期精神压力大、过度劳累，也容易诱发带状疱疹。

有关文献显示，约有三分之一的人一生中可能会患带状疱疹，我国每年带状疱疹新发病例达数百万人。

中日友好医院副院长、皮肤科主任崔勇介绍，疼痛和皮损是带状疱疹的两大典型临床表现，患者往往先出现疼痛，进而沿着身体神经出现带状分布、簇状排列的小水疱。

“带状疱疹的疼痛等级和分娩差不多，有的会持续1至5个月，有的甚至会持续数年。”崔勇说，由于剧烈而持续的疼痛，患者日常生活和精神状态往往受到严重影响，累及其家庭。

专家建议，当皮肤出现上述典型症状，一定要尽早到正规医疗机构就医。越是尽早治疗，就越能降低转成慢性疼痛的概率。

**“难缠的痛”，接种疫苗是健康投资**

面对这种“难缠的痛”，防患于未然便显得尤为重要。

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强认为，在带状疱疹的防治上，老年人要从被动健康变主动健康，积极接种疫苗，实现关口前移，严防病毒“苏醒”。

专家表示，带状疱疹疫苗是目前公认的有效预防手段之一，也是疾病控制的“一级预防”手段，能有效降低发生率和严重程度。

目前，国内外广泛应用的带状疱疹疫苗主要有减毒活疫苗和重组亚单位疫苗。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆建议，50岁以上人群应积极接种，即使年轻时得过水痘或带状疱疹，仍应接种。

“从医学角度看，我们十分鼓励符合条件的重点人群接种疫苗，这也符合卫生经济学规律。通过早期接种投资健康，实现‘不得病’，何乐而不为。”崔勇说。

**“内外兼修”，免疫力是最佳屏障**

“在我国，水痘—带状疱疹病毒的人群感染率超90%，但只有三分之一的人会得病，这就说明了抵抗力的重要性。”崔勇这样解读免疫力与带状疱疹疾病之间的关系。

中西医专家共同强调“内外兼修”，即提升免疫力对带状疱疹防治的重要性。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍，中医诊疗带状疱疹强调辨证论治、整体调理，内治法根据患者不同证型遣方用药；外治法包括中药湿敷、针灸治疗、刺络拔罐等，减轻水疱症状，疏通经络、调和气血、止痛。

专家提示还可适当食用健脾益气、养血滋阴的食物，适当练习太极拳、八段锦等调和气血、增强正气，还可常按足三里、关元、气海等穴位预防，佩戴中药香囊。

“保证充足睡眠、均衡饮食、适量运动，保持好心态，免疫力永远是预防疾病的最佳屏障。”王贵强说。

据新华社