

“90后”爱的护肝片能不能放心吃？

日前,天猫健康发布的《2023健康年度词》报告数据显示,“90后”买走了45%的护肝片,其中有15%的护肝片订单是在凌晨时分完成的。医生提醒,对于本身就没有肝脏疾病的人来说,护肝的意义不大,盲目通过吃药或者保健品来保护肝脏并不是明智之选。

30多岁的尹先生就是“护肝片”的忠实消费者,上周又花了200多元在网上买了一瓶。“从朋友那儿听说了护肝片,就每次喝酒前后几天都会连着吃一下,想着多少能缓解一下对身体的伤害”。

肝脏是人体内最大的消化腺,也是重要的代谢和解毒器官。所谓“喝酒伤肝”,就是因为酒精及其代谢产物都会给肝脏带来毒副作用,其中酒精性脂肪肝就是常见的慢性肝脏损伤之一。南京明基医院肝胆胰外科主任郭绍红介绍:“如果肝脏已经有所损伤,保健品是无法对疾病起到真正的治疗作用的。”

“而长期习惯性地熬夜,对于人体

各个器官都会有损害,仅靠护肝片来缓解熬夜的损害,其效果微乎其微,任何药物、保健品都无法替代充足睡眠的重要性。”郭绍红说,保护肝脏健康首先就要做到规律作息,还要养成良好的饮食习惯。

当下,除了过度饮酒,很多人还存在“吃太好”的情况,高油脂、高糖分的食物摄入太多,消耗不及时,肥胖性脂肪肝也随之而来。“脂肪肝可伴有肝细胞坏死,形成脂肪肝性肝炎,即使是某些非酗酒的病患,时间久了

也有可能发展成为肝硬化。”

记者发现,网络上售卖的这些护肝片,大多有“奶蓟草”“水飞蓟”等宣传字样。江苏省第二中医院药学部主管中药师何苗告诉记者,其实“奶蓟草”“水飞蓟”指的是同一种菊科植物,也是在药典里收藏的、对肝脏疾病有辅助治疗价值的中草药。“它本身对已经损伤的肝细胞确实有一定的修复作用。但保健品多成分复杂,如果真的有肝脏疾病,一定要在医生的指导下规范用药,保健品是不以治疗为目的的。”

● 健康讲堂 ●

避蚊胺或影响生殖健康

美国哈佛医学院研究人员发现驱蚊剂和杀虫剂中的避蚊胺,可能会影响怀孕期间卵细胞的形成,从而导致生殖健康问题。这项研究发表在新一期《iScience》杂志上。

新研究使用的是模型生物秀丽隐杆线虫。环境中的各种化学物质的影响,会使其发生减数分裂。初步筛选后,避蚊胺的得分很高。而减数分裂正是产生卵子和精子的细胞分裂类型。避蚊胺导致染色体无法正常分离,因此卵子最终会出现染色体数量异常的情况。对于人类来说,这可能会导致流产、死产、不孕症和唐氏综合征等疾病。

研究人员发现避蚊胺对基因表达有重大影响。这种变化导致氧化应激和形成染色体的材料结构异常,从而损害了细胞分裂时染色体正确分离的能力。卵细胞和它们产生的胚胎的健康状况将较差。

研究人员表示,许多人类基因在秀丽隐杆线虫中都有对应的基因,该生物是研究化学物质对人类繁殖影响的强大模型。

据《科技日报》

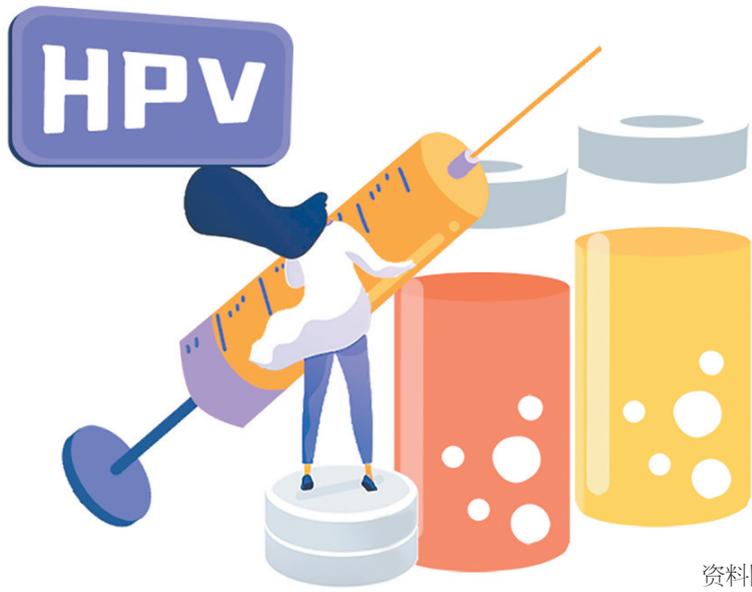
● 医生提醒 ●

南京明基医院肝胆胰外科主任郭绍红主任表示:“如果因为不良生活习惯造成的轻微肝脏损伤,通过控制发病原因并积极治疗,肝功能多可自我修复,恢复正常。但某些护肝片中含有的成分可以让体内转氨酶下降,会造成肝功能正常

的假象,进而造成其他肝病(如病毒性肝炎、自身免疫性肝炎等)不能被及时发现而错过最佳的治疗时机。所以,如果肝脏功能出现异常,一定要及时去医院就诊,对症治疗。”

据《扬子晚报》

九价HPV疫苗二剂次接种程序获批



资料图片

记者1月9日从默沙东获悉,其九价人乳头瘤病毒疫苗(酿酒酵母)的9岁~14岁女孩二剂次接种程序(0,6月~12月)已获得中国国家药品监督管理局批准。这意味着在此前9岁~45岁三剂次接种程序的基础上,九价HPV疫苗将新增9岁~14岁二剂次接种程序,也就是说,目前年轻女孩接种九价HPV疫苗将会省1331元。

同时,针对九价HPV疫苗供应紧张的问题,记者走访多个区的社区卫生服务中心了解到各区社卫中心供货量不等,市民预约HPV疫苗有一定的技巧。

二剂次接种程序简化接种流程

1月9日,默沙东在其官方微信上发布,其九价人乳头瘤病毒疫苗(酿酒酵母)的9岁~14岁女孩二剂次接种程序(0,6月~12月)已获得中国国家药品监督管理局批准。据了解,九价HPV

疫苗适用于预防HPV16、18、31、33、45、52和58型引起的宫颈癌;HPV6、11、16、18、31、33、45、52和58型引起的宫颈上皮内瘤样病变(CIN1/2/3级)以及宫颈原位腺癌(AIS);HPV6、11、16、18、31、33、45、52和58型引起的持续感染。

广东省预防医学会宫颈癌防治专委会主任委员、中山大学附属第三医院妇产科教授李小毛指出,9岁~14岁女孩是世界卫生组织推荐的首要接种人群,她们接种HPV疫苗容易激发更好的免疫反应,未发生性行为的女性接种HPV疫苗将获得最佳预防效果。

对于我国9岁~14岁适龄女性来说,“0,6月~12月”的二剂次接种程序,无疑简化了接种流程,相比于以前的三剂次接种程序,也省了1331元。据记者了解,在此之前,默沙东九价HPV疫苗采用的是三剂免疫程序,在公立医疗机构的售价为1331元/支(包括21元非

免疫规划疫苗接种服务费),三剂次共需支付3993元。

每个社区卫生服务中心供货量不同

九价HPV疫苗供货不足是近年来广州大部分社区卫生服务中心的现状。广州市番禺区洛浦街社区卫生服务中心全科副主任医师胡惠玲告诉记者:“进口九价HPV疫苗不好约,我们社区中心一次申请疫苗量为300支~500支,一放号就秒没。”

因此,不少市民向记者询问预约HPV九价疫苗是否有一定的技巧?为此,记者找到广州市越秀区登峰街道社区卫生服务中心,该中心公卫主管医师黎丹婵介绍:“中心在‘广州市预防接种微信’小程序上放号,市民可通过这个途径预约。而中心也会根据疫苗库存量调整号量,每周一和周五为HPV疫苗接种日。中心提前三天放号,一次放号150个左右,因此,中心一个月约接种1500人次。”

可见,广州各个区的社区卫生服务中心HPV的库存量是不同的,一般库存量大的中心更容易预约上。

除了进口九价HPV疫苗外,在国内产HPV疫苗方面,万泰生物的二价HPV疫苗于2020年5月上市,是首个获批上市的国产宫颈癌疫苗;2023年5月,沃森生物子公司玉溪泽润的双价HPV疫苗首批产品获得《生物制品批签发证明》,国内迎来第二款二价HPV疫苗。当前,中国获批上市的HPV疫苗有5种,其中四价、九价HPV疫苗均来自默沙东,由智飞生物独家代理;二价HPV疫苗厂商包括葛兰素史克、沃森生物、万泰生物。

数据显示,截至2023年12月,五款国产九价HPV疫苗已进入III期临床,相信很快九价HPV疫苗供应紧张的情况会得到缓解。

据《羊城晚报》

热水泡冷饭 不建议天天吃

这两天大家有没有被热播剧《繁花》刷屏呢?跌宕起伏的剧情、让人印象深刻的上海话……除了这些,剧中的美食也同样引起大家的关注,比如胡歌同款的“宝总泡饭”!

那如果长期吃泡饭,真的对胃好吗?答案可能会让你大跌眼镜!

泡饭由于加入了汤或水,会使米饭变得更加柔软和易消化。一般而言,泡饭比较容易消化,对胃的负担较小,因此通常会被误认为是养胃的一种方式。

然而,很多人不知道的是——如果长期单一地食用泡饭,却可能会导致一些胃部问题。

胃是一个“用进废退”的器官。当胃处于不舒服的特殊时期,吃些细软、容易消化的食物,像白粥、面条等确实是“刚需”。但如果长期食用过于软烂或易消化的食物,胃就不需要进行强烈的蠕动和搅拌,胃的肌肉和消化功能就可能逐渐退化。

“宝总泡饭”虽然绵软可口,但如果长期单一食用或摄入过多的汤水,可能会对胃造成不良影响,还可能营养不良的风险。如果出现胃部不适症状,要及时就医并遵循医生的建议进行治疗和调理。

据《武汉晚报》

