

板蓝根能预防感冒吗?

换季了,感冒的人逐渐多了起来,这时人们经常想起板蓝根。那么,板蓝根能否预防感冒?

板蓝根是一种常见的中药材,主要来自十字花科植物菘蓝的干燥根,具有悠久的历史,在传统中医中被归类为“清热解毒”药,常用于治疗风热感冒、咽喉肿痛等热证。其性寒,味苦,传统上认为对“热毒”症状(如发热、咽痛)有一定缓解作用。

现代药理研究认为,板蓝根一方面具有抗病毒与抗菌作用:部分实验显示,板蓝根中的活性成分(如靛苷、多糖等)在体外对某些病毒(如流感病毒、腺病毒)有抑制作用,但这类研究多为细胞或动物实验,尚未在人体临床试验中得到明确验证。

另一方面,它还具有免疫调节作用:板蓝根的免疫调节作用是其药理活性的核心之一,主要通过激活固有免疫和调节适应性免疫来增强机体防御能力,同时避免过度炎症反应。

但是,板蓝根的疗效和适用范围存在一定局限性。首先,抗病毒作用有限,

缺乏高质量临床证据。体外实验不等于体内效果,虽然部分实验室研究显示板蓝根提取物对某些病毒(如流感病毒)有抑制作用,但体外实验浓度远高于人体实际用药水平,且无法直接等同于临床疗效。目前尚无大规模、随机双盲的临床研究证实板蓝根对流感或其他病毒感染有显著治疗作用。世界卫生组织(WHO)和现代医学指南均未推荐其作为抗病毒主要药物。

其次,板蓝根的适用症有限,不适用于所有感冒类型。中医理论中,板蓝根适用于风热感冒(症状如发热、咽痛、黄痰),但对风寒感冒(畏寒、清涕、白痰)可能加重症状。因此,它无法替代对症治疗。比如对于细菌感染(如链球菌性咽炎)或重症病毒感染(如COVID-19),板蓝根不能替代抗生素或抗病毒药物。

最后,需要注意板蓝根的潜在不良反应与安全性问题。一个是过敏风险。部分人服用后可能出现皮疹、瘙痒甚至过敏性休克,尤其对菊科植物过敏者需谨慎。再一个是消化系统反应,大剂量



资料图片

或长期使用可能导致恶心、腹泻等胃肠道不适。另外还有肝肾功能影响,个别案例报道,长期服用可能引发肝酶异常,肝肾疾病患者需遵医嘱。

在健康传播中,板蓝根的预防作用经常被夸大。对此要明确,无证据表明板蓝根可预防流感或COVID-19等传染病,盲目服用可能延误疫苗接种或其他防护措施。还可能延误规范治疗,依赖板蓝根治疗严重感染(如肺

炎、细菌性扁桃体炎)可能导致病情加重。

板蓝根的合理使用建议如下:作为辅助治疗,轻症风热感冒可短期使用,若症状持续超过3天或加重,需及时就医。过敏体质、孕妇、婴幼儿、肝肾功能不全者应在医生指导下使用。避免联合用药风险,与西药(如解热镇痛药)同服时需注意相互作用,建议间隔2小时。

据《人民日报》

网传可去头屑、清黑头、除角质…… 碘伏能消毒还能护肤?

最近在部分社交媒体上,用碘伏去头屑、除黑头、嫩肤的帖子点击量颇高。这个看似低成本、易操作的方法靠谱吗?

“用碘伏洗头三天,头屑全消失”“用碘伏泡脚能让皮肤变嫩”“用碘伏擦黑头,一周就可让毛孔隐形”……最近在部分社交媒体上,诸如此类的碘伏护肤帖子点击量颇高。这个看似低成本、易操作的方法靠谱吗?记者日前就此采访了相关专家,为您一探究竟。

仅有杀菌作用

网上这些碘伏“妙用”的理论依据是碘伏具有杀菌作用。

有网友称,头屑是由真菌引起的,手部粗糙与细菌滋生有关,黑头则是毛孔内细菌和油脂造成的,而碘伏可以杀灭真菌和细菌,自然就能解决相关皮肤问题。

华东理工大学药学院副教授张健介绍,碘伏的核心成分是单质碘与聚乙烯吡咯烷酮的结合物,其消毒原理是通过释放游离碘破坏细菌、真菌等微生物的蛋白质以及细胞膜结构,进而达到杀菌效果。

不过,头皮屑的产生多与头皮角质细胞代谢异常、马拉色菌过度繁殖等因素相关,单纯杀菌只能暂时缓解瘙痒等不适,无法解决角质细胞代谢问题。

手部皮肤粗糙往往是因为保湿不足、角质层增厚,与细菌滋生并无直接关联。黑头是皮脂腺分泌的油脂在毛孔内氧化形成的栓状物,碘伏既不能溶解油脂,也无法改善毛孔粗大,反而会刺激毛囊。

更关键的是,人体皮肤表面菌群在正常情况下处于平衡状态,长期使用碘

伏会破坏这种平衡,导致皮肤屏障功能减弱。“碘伏主要用于皮肤创口消毒,把它当作日常护肤品,显然是混淆了消毒与护理的概念。”张健说。

使用不当有风险

天津市第一中心医院皮肤科主任医师奚丹说,不同部位的皮肤具有不同的生理特性,对碘伏的耐受程度也不一样。长期错误地使用碘伏,会给皮肤带来不同程度的损伤。

头皮是毛囊分布密集区域,弱酸性环境是维持毛囊健康的关键要素。市售碘伏的浓度通常在0.5%到1%之间,呈弱碱性,直接用于头皮会破坏头皮酸碱平衡,刺激毛囊收缩,长期使用甚至可能导致毛囊萎缩,加重脱发。

此外,碘伏会去除头皮上的油脂保护层,进而加重头皮干燥和头屑问题。不仅如此,在头皮上涂碘伏会刺激皮肤,导致其出现灼热、瘙痒和红斑等症状。

奚丹解释说,这是因为碘伏中的碘会氧化皮肤细胞,破坏细胞间的连接结构。如果持续使用,头皮会进入慢性炎症状态,导致黑色素细胞活跃、局部色素沉着,形成难以消退的深色斑点。

手部皮肤虽相对坚韧,但也难以承受长期碘伏浸泡。手掌和手指侧面汗腺与皮脂腺丰富,碘伏会破坏皮肤的脂质屏障。一旦屏障受损,皮肤就会变得敏感脆弱,容易受到外界环境中污染物侵袭,引发湿疹、过敏性皮炎等皮肤疾病。

需要注意的是,面部皮肤使用碘伏风险最高。鼻部皮肤非常娇嫩,黑头区域的毛孔处于扩张状态,碘伏的刺激成分会直接进入真皮层,引发炎症反应。因用碘伏擦黑头导致局部红肿、色

素沉着的情况在临床上十分常见。

奚丹提醒:“面部皮肤的角质层厚度仅为0.02毫米,是全身最脆弱的部位之一,任何刺激性物质都可能对其造成不可逆的损伤。”

科学护理才是正道

针对头皮屑、手部粗糙和黑头等常见问题,医学和专业护肤领域早已有一系列安全且高效的解决方法。奚丹介绍,针对头皮屑问题,应选用含酮康唑、二硫化硒等成分的药用洗剂。这些成分能有效抑制马拉色菌繁殖,并调节角质细胞代谢。使用时药用洗剂需在头皮停留5至10分钟,以保证药物充分起效,每周使用2到3次即可。日常清洁则可搭配温和的氨基酸洗发水,以维持头皮的水油平衡。

手部护理的关键在于保湿和防晒。洗手后应及时涂抹含神经酰胺、尿素或凡士林等保湿成分的护手霜,以修复皮肤屏障;接触洗涤剂或化学品时应佩戴手套予以防护。

去除黑头需要采用“溶解+疏通”的方式。可选用含水杨酸、果酸等成分的护肤品,帮助软化并溶解堵塞在毛孔中的油脂和角质。与此同时,保持健康饮食、避免食用高糖高脂的食物也很重要。

“任何去黑头方法都代替不了日常控油与保湿。维持皮肤水油平衡,才是预防黑头的根本之道。”奚丹说。

“护理皮肤需要尊重生理规律,任何偏方都应经过科学验证。当皮肤出现问题时,最好咨询专业皮肤科医生,而非盲目跟风尝试。”张健说,毕竟健康的皮肤状态,从来都不是靠消毒剂“消杀”出来的,而是通过科学护理精心呵护出来的。

据《科技日报》

新研究: 成纤维细胞 也深度参与心衰过程

据新华社东京9月16日电(记者 钱铮)日本庆应义塾大学、东京大学等机构近日联合发布公报说,研究人员通过分析心力衰竭模型实验鼠发现,此前被认为仅对心肌细胞起结构支持作用的成纤维细胞,实际上也深度参与心力衰竭的恶化。

心力衰竭是由心脏泵血功能下降引起的严重疾病,会出现呼吸困难、水肿、乏力等症状,目前其死亡率仍然较高。

荔枝核煮水喝降血糖 是真是假?

这种说法没有充分的科学证据支持。荔枝果核中含黄酮类、甾体类、酚酸类、萜类等成分,一些动物实验提示,其提取物可能存在降血糖的作用。但这些研究多为体外或动物实验,样本量小且未明确人体有效剂量。目前尚无高质量临床试验证实,单纯用荔枝核煮水饮用能达到临床意义上的降血糖效果。

要提醒的是,高血糖是一种需要综合管理的慢性病,血糖的控制的核心需要依赖正规治疗、饮食运动及定期监测,遵医嘱用药并合理安排每日饮食,切不可盲目相信偏方而停药、放纵饮食。

据中新网

