

千滾水 隔夜水不致癌 可能致癌的是這兩種水

網絡或自媒體中，有各種關於養生的文章和內容！特別是與癌症相關的養生知識，更能博得關注和重視，因為我們對癌都太過“恐懼”！所以就有人真的對沒有科學根據的防癌知識深信不疑。

比如：隔夜水、千滾水不能喝，否則就會致癌，這是生活中最常見的防癌謠言之一！

隔夜水、千滾水根本不致癌！

乍看之下，“致癌”說是建立在了“亞硝酸鹽”的基礎上，認為：經過長時間反復滾沸的水、隔夜水，都會產生大量的亞硝酸鹽。而這種物質在進入機體後，又會與胃酸、蛋白質等發生反應，形成亞硝基化合物、一類致癌物亞硝胺，最終造成癌變，喝一口都是萬惡之源。

不能越過劑量直接談毒性

首先，在自然界的水中都存在不同濃度的亞硝酸鹽，比如每升自來水中亞硝酸鹽的含量約為 10mg，地下水源約為 20mg，而礦泉水中則是 45mg 左右。

通常情況下，亞硝酸鹽想要達到致癌劑量，如果是礦泉水，至少也要一次性飲用 4400 毫

升。而正常情況下，我們一天的飲水量僅僅只是在 1500—2000ml 左右。我們日常飲用的自來水、礦泉水，完全都符合國家的飲用標準，並不會對身體造成傷害！

而且，即便是經過反復滾煮的水，亞硝酸鹽的含量也相當之低，根本就達不到致癌或中毒劑量。甚至有研究表明，1 升水反復多次滾煮之後，其含的亞硝酸鹽含量都還不如你日常吃的一根火腿腸多，所以千滾水致癌，這完全就是謠言。

隔夜水亞硝酸鹽含量超標是無稽之談

上午煮開的水，下午同樣可以飲用。而經過相同時間放置後的水，只不過是在晚上，這種水就不能喝了嗎？

不過，如果水放置的時間較長，且自己沒有蓋杯子，有大量微生物產生、灰塵掉落，這種情況的確是不適合再次飲用了，但是其和致癌也沒有任何關聯！

兩種水可能會增加機體致癌性

雖說千滾水、隔夜水並不會致癌，但是有兩種水的確是可能會增加機體致癌性，大家在日常生活中應儘量減少飲用：

1、燙水

燙食和消化道癌之間有密切關聯，因為在人的食管、胃的表面都有黏膜分布，這些黏膜嬌嫩且脆弱、對溫度的耐受能力相當有限，僅僅是在 40~50℃ 左右，超過 65℃ 以上時，就可造成黏膜表面燙傷。

雖說黏膜有自我修復的能力，但是在反復受損之下，就可發展為腸化生、不典型增生，進而增加了癌變的可能性；

2、含糖飲料

含糖飲料並不會直接致癌，但是長期大量攝入，卻會造成肥胖的出現。含有果糖的飲品，還會促使體內生成更多的嘌呤成分，進而誘發高尿酸血症、肥胖症。

肥胖恰恰就和部分癌變有密切關聯，這包括了乳腺癌、結直腸癌等。

任何致癌物質存在的致癌性都不是絕對的，這僅僅只是有致癌可能而已。

畢竟癌症的出現是一個複雜的過程，其中還牽涉到了遺傳基因、年齡、免疫機能等多個方面。

所以，應理性看待癌症和致癌因素，遠離致癌因素就是降低了患癌風險。



全球一半人感染幽門螺桿菌



幽門螺桿菌是一種非常特殊的細菌，它在全球自然人群的感染率超過 50%。

幽門螺桿菌 70% 感染者沒有症狀幽門螺桿菌，是定植於人類胃黏膜的一種螺旋樣桿菌，人是它的唯一宿主和傳染源。數據表明，大多數幽門螺桿菌患者是在體檢中發現的，有 70% 的人感染幽門螺桿菌後沒有症狀，10% 的人可能存在消化不良，10%~20% 的人可能有消化道潰瘍。

人體一旦感染幽門螺桿菌，正常的胃黏膜會產生炎症，即發生慢性淺表性胃炎和慢性萎縮性胃炎。有數據表明，90% 以上的慢性胃炎都是由幽門螺桿菌引起的。若不進行干預治療，胃黏膜細胞不堪重負，完成不了修復任務，只能用腸道細胞去修復，進一步可能導致低級病變、高級病變等癌前病變，最後甚至惡變為癌。感染後，胃黏膜細胞會發生一系列變化：正常胃黏膜→慢性淺表性胃炎→慢性萎縮性胃炎→腸化生→異型增生→胃癌。目前的國際共識是，不管有沒有症狀和並發症，幽門螺桿菌感染性胃炎都是一種感染性疾病。但發現感染幽門螺桿菌不必恐懼，只要規範治療，90% 以上患者可根除。

“吃進去”的幽門螺桿菌

最易在餐桌上感染。在外就餐，若餐館的碗筷消毒不達標，或幾個人一起吃飯時不使用公筷，互相夾菜，都可能造成傳染。

刺激性食物。由於刺激性食物容易刺激胃黏膜，致使胃的抵抗力下降，從而導致幽門螺桿菌入侵。

生吃。牛排七分熟甚至三分熟就吃，涮火鍋肉還沒燙熟就下肚了，這就為感染幽門螺桿菌埋下了隱患。

預防感染要做到

1、餐具消毒、分餐可預防？

2、不吃生食或太燙的食物

3、及時洗手、清潔口腔

4、高危人群應定期體檢？

到醫院體檢時，可通過胃鏡和碳 13 尿素呼氣實驗兩種方式，有效檢測幽門螺桿菌。一旦確診，要儘快到醫院就診。

小心“加濕器肺炎”

冬天的取暖設施或多或少都會讓室內空氣變得乾燥，因此加濕器成為很多家庭的必備小家電。

加濕器確實可以緩解室內空氣乾燥、濕度過低給人們帶來的不適感。但如果使用不當，也可能會導致我們的身體出現呼吸道疾病，醫學上稱之為“加濕器肺炎”。這是由於有害微生物經加濕器霧化後進入了人體的呼吸道並引發了炎症造成的一系列呼吸道疾病，比如感冒、支氣管炎、哮喘等。常見表現就是鼻塞、咳嗽、咳痰、氣喘、發熱等。

其實，“加濕器肺炎”的存在，並不是加濕器本身的錯，而是加濕器的使用不當所致，例如加濕器未及時清潔，很容易吸附和滋生細菌、病毒，再經過加濕器變成含菌的水霧被吸入呼吸道，從而引發各種呼吸道疾患；加濕時間過長，使得空氣濕度過大，利于空氣中的細菌病毒生長，隨呼吸進入肺內，引起呼吸道症狀；加濕器使用的水質不好，含有細菌病毒等，經過濕化器形成帶菌的水霧吸入肺內，也可能導致一系列的呼吸道疾患。

以下人群由於特殊的身體情況和體質原因，不建議使用加濕器。

患有風濕、類風濕性關節炎的人群，要慎用加濕器，因為加濕器會讓空氣中的濕度變大，容易誘發該類疾患的發作；

患有慢性肺部疾患的人群，如支氣管炎、哮喘、慢阻肺等需慎用，因為加濕器使用不當，容易誘發這類呼吸道疾患的發作；

老年人、孩子需慎用，因老年人和



嗅味覺減退：新冠最靠譜指標

大多數新冠症狀是模稜兩可的，包括流感症狀、支氣管炎、咳嗽、發燒或嗓子疼等症狀，患者都可能出現。

但是科學家現在發現，有兩個微妙症狀被認為是靠譜的判斷，若有話最好要進行新冠測試。這兩個症狀正是味覺和嗅覺喪失。

近日在美國神經病學學會 (American Academy of Neurology) 期刊 "神經病學臨床實踐" 發表的一項研究發現，義大利烏迪內 (Udine) 一家醫院住院的新冠患者中有 63% 經歷這一特殊症狀。在這些患者中，有 22% 的人稱，失去嗅覺是他們的第一個症狀。這些症狀平均持續 25 到 30 天。

該研究作者 Francesco Bax 說，"嗅覺和味覺喪失在患有新冠感染的人中很普遍，我們的研究發現這些症狀通常先于其他症狀出現，例如發燒或呼吸急促"。他認為，臨床醫生應將患者的嗅覺和味覺減退視為感染的早期迹象。

該研究並不是唯一注意到這兩種症狀的重要作用的研究。最近對八項研究的回顧，總共 1 萬 1054 名研究對



採取有效方法對抗冬季抑鬱

隨著天氣變冷、白天越來越短，人們常常會發現，自己的情緒變得更低迷。抑鬱症狀可能包括：極度疲勞、嗜睡、難以集中注意力、體重增加。

早期採取行動有助於抵禦冬季抑鬱症 (SAD)。

1、與醫生討論治療計劃

如果出現了冬季抑鬱，請和醫生一起討論治療計劃。一旦注意到抑鬱症有加重徵兆就應開始“治療計劃”。

2、冬季抑鬱症的治療方案

已有證據顯示，幾種治療可以改善季節性冬季抑鬱症，包括光療、抗抑鬱藥、心理療法和褪黑素。喬治城大學精神病學臨床教授 Rosenthal 說，可能需要嘗試多種治療，找出有用的方案。

3、光療對冬季抑鬱症的療效如何？

Rosenthal 表示，光療可能像在明媚的冬天早晨走出戶外一樣簡單，也可以增加家中的光線，把某個房間變成陽光房。

一種名為“黎明模擬”的技術也可以提供幫助。這個技術通過程序控制，使臥室的燈在清晨自動打開。紐約哥倫比亞大學醫學院副教授、康奈爾大學醫學院副教授、心理學家 Stephen Josephson 表示，在早上光照半小時到一小時是非常有效的。

美國波特蘭俄勒岡健康與科學大學精神病學教授、資深研究員 Al Lewy 說，早上照射強光是最好的。最佳照射時間和照射長度如何呢？

答案是：醒來後就可以開始，至少半小時。《美國精神病學雜誌》發佈的研究指出，光療和黎明模擬合用，會產生與抗抑鬱藥相同的結果。

4、通過褪黑素調整生物鐘

大多數患有冬季抑鬱症的人，不僅可以通過早晨的強光照射緩解症狀，還可以在下午使用低劑量的褪黑素，這有助於生物鐘恢復正常。

褪黑素的劑量和用藥時間應由有經驗的醫生來定。Lewy 發現，大約 29% 的患者在早晨服用褪黑素，比在下午服用效果更好。

5、調整治療

SAD 患者應重新評估每年的抑鬱症治療方案。亞利桑那大學圖森分校精神病學榮譽教授、威斯康

星大學麥迪遜分校精神病學臨床教授 Alan Gelenberg 說，在 10 月初到 3 月左右，增加抗抑鬱藥的劑量可能會有助。

對於一些患有冬季抑鬱症的人來說，在寒冷的月份接受更多的治療也會有所幫助。如果每周進行 1~2 次治療，效果會較好。

另一個有用的抗抑鬱策略為：在正式治療期間做更多的“功課”。建議患者堅持記錄情緒變化，可以幫助自己評估並消除消極想法。

另外，建議停止“反刍”——即在腦海中反復琢磨一件不好的事情。要用更積極的想法取代消極的想法，比如“這個派對會很糟糕”或“人們對我

有負面評價”。

6、如果特別想吃糖果等碳水化合物飲食，要小心

渴望碳水化合物，特別是甜食，是 SAD 的常見症狀。從這些簡單的碳水化合物中獲得的能量提陞是暫時的，額外的糖可能帶來體重增加。

推薦的飲食中，含有簡單的碳水化合物，如全穀物食品和土豆等澱粉類蔬菜以及蛋白質。

7、儘量不要關注負面新聞

收聽某些新聞可能讓患者更加沮喪。控制自己，別去關注壞消息。可以在晚餐前聽新聞，在晚上看幾個小時有趣的節目。

西雅圖大學范伯格醫學院精神病學家、臨床精神病學和行為科學副教授 Alexander Obolsky 建議，閱讀著名且鼓舞人心的傳記，或者看看人們克服逆境的電影，這會給生活帶來希望。

8、尋求幫助，繼續前進

說起來容易做起來難，但仍鼓勵患有冬季抑鬱症的人嘗試兩件事——

儘可能多地與他人聯繫；不管感受如何，直接行動起來。

心情與運動高度相關，當人們感到沮喪時，往往會退縮並做得更少。鼓勵患有 SAD 的人恢復到以前的運動水平，這有利于改善情緒。

任何運動都會有所幫助，即使在附近散步或者參加球賽也會有所幫助。