

“仙女管”一月瘦十斤?  
别信!

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 张小瑞

近日,央视新闻一篇《仙女管?夺命管!》的文章火了!文中提到,有商家以“兔兔管”“仙女管”为代号在电商平台上大量售卖催吐管。商家称,用了管子后,“两三分钟就可吐干净,一个月能瘦十几斤”,“只要将催吐管插到胃里,就能让食物顺着管子吐出来”。当有人留言说“太难受了”,商家还会淡定地指导使用者初次使用要“放松心态”,用催吐管催吐“没有副作用”。对此,广州医科大学附属第三医院消化内科主任医师李明松教授表示:“说没有副作用,都是骗人的!”

#### 催吐管堪称“夺命管”

李明松教授提到,用这种方式催吐可能对身体产生多方面的损伤。首先,管子可能会对咽喉部、食道、胃部造成物理性的损伤;呕吐物还可能被误吸到气管,引起吸入性肺炎;另外还可能引起喉头水肿,严重时还会影响呼吸,甚至窒息死亡。

去年,有位22岁的姑娘在催吐过程中,不小心将整根催吐管给吞进了胃里,最后靠医生用胃镜下食道异物取出术才得救……真的是冒着生命危险在减肥啊!

李明松教授表示,想要减肥有很多科学有效的方法,完全不必冒着伤害身体的风险来采用催吐管这种极端的方式。能够约束自己,管住嘴,迈开腿,才是最重要的。

#### 四个吃法越吃越苗条

广州医科大学附属第三医院临床营养科刘佳博士也提出,想减肥要注意提高自己的基础代谢。只要吃的方法科学正确,就有可能达到减肥的效果。怎么吃才更容易减肥呢?刘佳给出四个小建议:

##### 1. 少吃多餐

对于吃货而言,少食多餐是最明智的选择。如果你的基础代谢率没有损伤,只是想单纯地提高,一天吃4~5顿,每顿7分饱,少食多餐可以维持基础代谢的稳定。

但是,如果你的身体因为过度节食已经不听你的话了,还是应该坚持一日三餐,每餐8分饱的好习惯。基础代谢率稳定了才能谈提高。

##### 2. 三餐结构合理

当然,少食多餐也不能疯狂无节制。会吃的秘密,在于三餐的结构:40%的碳水化合物、40%蔬菜、20%蛋白质。

西兰花、菠菜等蔬菜能够帮助消化,蛋白质可以帮助肌肉增长,而肌肉可以大量消耗热量。而且,消耗蛋白质也需要额外的能量。这些都可以有效地提高代谢水平。

##### 3. 多吃鱼肉

减肥时即使完全不吃肉,脂肪也不会被彻底代谢,其减掉的体重,大部分都是对人体非常重要的肌肉和水分。而且,高蛋白饮食能增加体内白蛋白和球蛋白,提高血液循环渗透压,有利于脱去多余的水分(浮肿)。所以,减重时不能以减少肌肉蛋白含量和体内免疫蛋白结构蛋白为代价,应该适量吃肉。但是,要正确选择肉的种类,例如可用鱼肉代替其他肉类。

##### 4. 适当摄入辣椒素

辛辣的食物中含有辣椒素,可以提高人体温度,达到燃烧脂肪的效果。

# 孩子冬季“湿疹”频发? 可能是特应性皮炎

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

进入冬季后,天气干燥,一些儿童的面颊、四肢关节处、躯干、眼睑、耳廓、耳后等部位反反复复起湿疹,还特别痒,让人寝食难安。在家长看来是孩子的湿疹发作了,其实这大多是儿童的特应性皮炎发作。

## 家长说的儿童湿疹,大多是特应性皮炎

一般来说,家长口中所说的儿童湿疹,其实大多指的是婴幼儿期的特应性皮炎,这是一种过敏性疾病,也是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,以干、红、痒及反复发作为主要特征,有时甚至合并病毒、细菌等感染,给患儿的身体健康带来严重危害。

据流行病学调查显示,2014年我国12个城市1—12月婴儿特应性皮炎患病率高达30.48%,1—7岁儿童特应性皮炎患病率达12.94%,我国儿童特应性皮炎患者大多为轻中度,分别占74.6%、23.96%,重度仅占1.44%。

广东省妇幼保健院皮肤科主治医师周真表示,父母、兄弟姐妹等家族成员有过敏性疾病史的人群更易出现特应性皮炎。而气候变化、生活方式改变、不正确的洗浴、感染原和变应原刺激等环境因素也会使皮肤表面菌群紊乱、皮肤屏障功能受损、皮肤免疫异常等,是特应性皮炎发

生的重要原因。

## 防治要从“保湿”开始

“因为皮肤屏障功能受损,环境中的刺激物或过敏原透过受损的皮肤引起皮肤发炎,出现红干痒的症状,所以通过保湿来修复皮肤屏障,达到治疗及预防特应性皮炎的发作。”周真表示,“在护肤品上,尽量给孩子选用成分简单,无香料、无酒精,不含羊毛脂成分的保湿乳或霜,避免选择含动物性油脂的保湿剂,如绵羊油、马油等,宜选天然植物油,如茶籽油、橄榄油等,植物性成分,如芦荟汁等,以及各类消字号的抑菌霜、修复霜等。”

一般来说,乳液适用于夏季及皮肤轻度干燥时,霜或油膏适用于冬季及皮肤中重度干燥时。洗完澡后用干毛巾蘸干(避免来回擦拭)身上的水分后立即(3—5分钟内)涂抹润肤露,涂保湿剂的次数依皮肤的干燥情况而定,比如在涂后2—3小时后皮肤再度干燥,则及时再涂。所以专家建议儿童每周用量至少100g,成人每周用量250g,并且最



图/视觉中国

## Tips: 如何避免诱发特应性皮炎

◇ 洗:建议儿童选择淋浴,水温不宜太高,32℃—37℃为宜,洗浴时间不宜太长,5—10分钟为宜。婴幼儿可以清水洗澡,儿童则选择专用于特应性皮炎的洗浴用品。

◇ 衣:建议穿宽松柔软、吸汗性好的全棉衣物,减少汗液及摩擦对皮肤的刺激。

◇ 食:特应性皮炎的发生是否因食物过敏引起,需要专业的儿科或儿童皮肤科医生来评估判断。如果确诊为牛奶蛋白过敏的特应性皮炎儿童,除了回避牛奶蛋白外,还需要采用深度水解蛋白奶粉或氨基酸配方奶粉喂养,纯母乳喂养儿或混合喂养儿,母亲注意回避牛奶及奶制品等,并建议每6个月后重新评估患儿是否还存在有牛奶蛋白过敏。

◇ 住:控制环境中的过敏原,如尘螨、动物皮屑、花粉等,建议环境适宜的温度为18℃—22℃,湿度为50%—60%。

## 现在就用较强的抗风湿药,以后还有药可用吗?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 简文扬 戴希安

类风湿关节炎是一种以关节炎为主要表现的自身免疫性疾病,如果得不到及时和有效的治疗,可能导致关节的损害,造成残疾,是导致关节残疾的主要疾病之一。不过很多患者在治疗时会陷入误区,不敢使用较强的抗风湿药,担心自己以后病情加重时会无药可用。真的是这样吗?中山大学附属第六医院风湿免疫科主任黄建林教授为患者进行解答。

## 抗风湿药分两大类

黄建林介绍,目前控制类风湿关节炎病情的抗风湿药主要有两大类,一大类就是化学合成的抗风湿药,另一大类是生物制剂。前者化学合成的抗风湿药又分传统合成的抗风湿药(如甲氨蝶呤、来氟

米特等)和靶向合成的抗风湿药(如托法替尼布和巴瑞替尼布)。生物制剂目前有肿瘤坏死因子拮抗剂(如英夫利西单抗、阿达木单抗、培塞利珠单抗等)和白介素6受体的拮抗剂(如托珠单抗)。这些生物制剂又分为原研的生物制剂和生物类似药,生物制剂和靶向合成的抗风湿药又称之为靶向药物。靶向药物一般被认为是比较好有效和强力的抗风湿药。

## 规范用药有指南

黄建林介绍,一方面,医生希望对疾病进行早期治疗。也就是说在病情还不是很快,关节还没有明显破坏和变形的时候,如果第一阶段的甲氨蝶呤治疗效果不理想,存在预后不良因素(RF和/或ACPA阳性,尤其高水平,早期存在关节侵蚀,肿胀关节计数

多,血沉和C反应蛋白高等),则考虑早期就开始使用生物制剂和靶向合成药,效果会比等到病情已经晚期和关节受损比较严重的时候再使用来得更好。

另一方面,类风湿的治疗目标是达标治疗。所谓的达标治疗,就是朝着病情缓解或者是低疾病活动度的目标去努力,在第一阶段治疗中,医生希望三个月以内病情改善50%,六个月的时候达到疾病缓解或者是低疾病活动度。如果没有达到,就要加强治疗,以尽快控制病情,尽快达标。只有这样,才能改善类风湿关节炎的治疗也许有类似情况,但不完全相同。

## 尽快控制有利预后

令类友们放心的是,经过国家医保的强有力的谈判,目前治疗类风湿的生物制剂或靶向药已大幅降价,并进入了全国医保报销。

## 招商高利泽 源自欧洲 品质养老



温情回馈 年末钜惠三重礼

第1重

短期体验  
住一送一

第2重  
成功推荐  
千元嘉奖

签约立享  
15天免费

\* 住一送一:最高送15天,可赠与他人使用。  
推荐嘉奖:成功推荐长期入住(1年以上),  
推荐人获得现金1000元奖励。  
15天免费:签订长期入住(1年以上),即  
可享受额外立减15天费用优惠。

钜惠好礼热线: 020-31166626  
广州市番禺区东环街东艺路139号金山谷养老社区

第3重

JORU 九如城集团



养老就选 九如城

服务热线:  
020-36000268



珠三角项目一览

照护类型全覆盖

日托 全托 居家 康复  
● “城企联动,普惠养老”专项行动首批签约企业  
● 中国医养结合十大品牌 ● 羊城最佳养老品牌

接收自理: ● 半失能 ● 全失能 ● 失智长者 满足全龄段老年生活,让子女尽孝有道!

2021年1月26日/星期二/专刊编辑部主编  
责编 林清清/美编 伍岩龙/校对 赵丹丹

A15

不止是肺癌,  
这些肿瘤都和吸烟有关!

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 魏彤

内科一区主任李卫东介绍,每日吸烟量、烟龄和开始吸烟年龄都会癌症高危因素,其中每日吸烟量是最重要的影响因素。

很多人会说:“我每天吸烟很少,是不是没有影响?”当然不是,事实上吸烟根本没有所谓的安全水平,即便是很小的吸烟量,也能导致肺癌危险性的上升。而在吸烟量上升与肺癌增加之间存在着线性甚至更强的联系。长期每日吸烟10—20支,肺癌的发病率是15%;每日吸烟21—40支,肺癌的发病率是28%;每日吸烟超过40支者,肺癌的发病率高达68%。

## 烟草致肺癌的机制

烟草中的NNK(尼古丁亚硝基化或微量烟碱亚硝基化形成的),也是一种非常强的肺致瘤物。既往有研究发现NNK无论以何种方式给予,均可在3种啮齿类动物中诱发肺肿瘤。NNK对肺具有高度亲和性,主要引起腺瘤和腺癌,这也就是为什么吸烟患者中肺癌的病理类型中更常为腺癌的原因。NNK可通过不同机制诱发DNA损害,最终引起了DNA错误的复制和突变,也就是我们常说的基因突变,其中包括癌基因(如RAS、MYC、ERB-B等)和抑癌基因(如P53、Rb等)突变,导致正常的细胞生长、分化和凋亡等过程失调,从而诱发肺癌等肿瘤。

多环芳烃也是烟草中重要的肺致瘤物,直接参与吸烟导致肺癌的起始过程。此外,烟草致肺癌还有一个重要机制,那就是烟草中含有大量不稳定的氧化剂和自由基,使吸烟者机体长期处于过度氧化状态,消耗体内的抗氧化物质和抗氧化酶,使其耗竭或失代偿。过量自由基及诱发的连锁反应可产生更多的自由基,造成对生物大分子如DNA、RNA、蛋白质和脂肪的损伤,这是癌症启动和促进的基础。

## 3大癌症高危因素

广州医科大学附属肿瘤医院

## 青少年冬季平补汤 皮肤瘙痒也有用

文/羊城晚报记者 林清清

## 鲜山药芡实煲泥鳅汤

【材料】鲜品山药500克,干品芡实40克,泥鳅400克,猪瘦肉250克,红枣4颗,生姜3片。

【制作】各材料清洗干净;山药削皮切块;红枣去核;猪瘦肉飞水后切块状;先将泥鳅用热水烫后,再换水洗去黏液,再将泥鳅的头和肠肚去掉,而后洗净滤干水分,之后起油锅煎至金黄色;除鲜山药和泥鳅之外的其余材料一起放下瓦煲内,加入清水2500毫升左右(约10碗水份量),先用武火煮沸,之后改用文火煲半小时左右,最后才倒入鲜山药和泥鳅再煲半小时左右即可。进饮时方加入适量食盐调味即可。

山药富含蛋白质及微量元素,从中医角度讲有补益脾肾的作用,对于脾胃虚弱的人群是比较好的选择。

【功效】健脾益胃,平补强身。