

海淘热卖的这种生发保健品 不仅不能防脱发,还会影响体检结果

杭州市中医院的医生告诉记者,治脱发,养成良好生活习惯更重要



浙江名医馆
你的私人
名医会所



微信扫一扫
微信公众账号
浙江名医馆
或搜号码
zjmyg1

本报记者 张冰清 本报通讯员 徐允佳

曾几何时,“秃顶”这个词是跟中年大叔联系在一起的。但不知不觉,越来越多的年轻人也加入了秃发大军。网友甚至嚷嚷着,连90后都开始秃了!

尤其现在正值秋冬时节,不少人梳头、洗头时发现掉落的头发明显增多,于是开始尝试各种各样增发、护法的方法:防脱发洗发水、生发剂,高级电吹风、梳子……

除了“外用”,“内服”也得跟上。一些年轻人流行海淘一种含有“biotin生物素”的营养补充剂,它号称是“防脱发神器”,不仅能促进新陈代谢,防止毛发脱落、变白,还能改善皮肤粗糙。

但最近,美国食品和药物管理局(FDA)向公众、健康机构、实验人员等发出警告,大剂量补充生物素会导致某些医学检查结果出现误差,甚至有患者因此死亡。

这种生物素会产生哪些副作用,它到底有没有防脱发的功效?

医院皮肤科主任医师陶承军告诉钱报记者,补充生物素对生发的作用微乎其微。

陶承军医生说,生物素确实能防止头发枯槁、发黄、稀疏,改善指甲脱落、易断。缺乏生物素会导致头皮屑增多,容易掉发,少年白发,还会引起肤色暗沉、面色发青、皮肤炎等皮肤问题。这也是商家进行宣传推销的医学依据。

但是,生物素在各种谷类、蔬菜、肉类中广泛存在。人体每天所需的生物素含量并不大,只要正常饮食,一般不会存在生物素缺乏的情况。

他说,“除非是每天吃不饱,或者长期生活在高原、海上,才有可能摄入不够。”所以,因为生物素缺乏导致的脱发少之又少,连1%的比例都不到。

有些营养物质,比如糖类,摄入过多后会储存为脂肪留在体内。但生物素作为一种维生素,过量摄入后只会被排泄出体外。所以,额外补充生物素基本上没有什么意义。

陶承军医生介绍,在所有病理性脱发中,临床上80%左右都是脂溢性脱发,表现为过多的皮脂分泌物堆积在毛囊周围,压迫或堵塞毛囊孔,阻碍了毛发正常生长。

脂溢性脱发和雄激素水平过高、饮食油腻、精神压力过大、过度烫染焗发、环境污染等都密切相关。比如精神紧张压力过大会刺激皮质醇的释放,让皮脂腺分泌更多的油脂,头发变得很油,更不利毛发生长。

他提醒大家,年轻人要想摆脱脱发困扰,一定要养成良好、规律的生活习惯,饮食清淡,不要熬夜,减少压力。这些听着简单,可比补充生物素靠谱多了。

影响心肌肌钙蛋白测定结果 不利于心血管疾病的诊断

这个biotin生物素是一种水溶性B族维生素,常出现在综合维生素、产前维生素,以及用于头发、皮肤和指甲生长的膳食补充剂中。

近期,FDA宣布大剂量补充生物素会导致实验室检测结果出现误差,“在不同的检测中,生物素会导致检测结果出现或高或低的误差。不准确的检测结果可能导致不恰当的治疗或误诊。”

其中一项是心肌肌钙蛋白的测定。肌钙蛋白是心肌损伤坏死的标志物,对急性心肌梗死的诊断和危险分层有重要的临床意义。肌钙蛋白值升高意味着心肌损伤,可导致急性心肌梗死、心绞痛、心力衰竭等心脏疾病。

FDA称,一位长期服用大剂量生物素的患者,在检测时得到了假性的肌钙蛋白低水

平,最终被误诊导致死亡。

出现误差的原因可能在于,心肌肌钙蛋白的免疫分析测定依赖于生物素-链霉亲和素系统来捕获抗体,因此患者血清样本中生物素会影响到检测结果。

人体确实需要B族维生素来帮助新陈代谢,但一般推荐生物素的剂量为0.03毫克/天。而市面上各类补充剂中生物素的含量可高达20毫克,是推荐剂量的650倍。

所以,如果你在服用综合维生素,或者有利头发、指甲生长的补充剂,可以检查下里面是否含有biotin生物剂。如果有的话,记得在体检之前停止服用。

饮食中就能获取足量生物素 因缺乏生物素导致的脱发极少

如果这种生物素真的对防脱发有帮助,那只要体检前停止服用就好了。但杭州市中

肺癌患者每天一两铁皮石斛补身体 连吃半年后免疫力不升反降

本报讯 “我能不能吃点保健品来提高免疫力?吃什么会比较好?”这几乎是每位肿瘤患者就诊时必问的问题。

对此,在近日举办的国家级继续教育培训班“中医药在肿瘤综合治疗中应用进展”上,杭州师范大学附属医院肿瘤诊治中心副主任、学科带头人黄常新教授特别提醒:肿瘤病人切不可盲目进补,小心补药成“毒药”。

沈女士,今年50岁,如果不是年初体检查出了问题,她原本计划了一场精彩的退休旅行。只可惜,她肺里的小结节最后确诊是肺癌。所幸,肿瘤还处于早期,她只需做个手术切除肿块,后续也不用化疗。

此事给沈女士的身心都带来了打击,她将大部分的注意力都转移到了自身的健康状况上。手术之后,有小姐妹来看她,说她这次治疗大伤元气,得好好补补,补好身体不仅能提高免疫力,还能防止肿瘤复发。她一听就来了兴趣,马上着手找补药。

沈女士最终选择的进补材料是新鲜的铁皮石斛,每天1两,煎水当茶喝。其实喝了一段时间之后,她也没什么明显的感觉。但想着吃补药总没坏处,疗效可能得靠长时间积累。抱着这个美好的愿望,沈女士坚持喝了半年,没有一天间断过。

直到她的消化功能越来越差,吃不下东西,稍微吃点就感觉堵得慌。沈女士以为是胃里出了问题,赶紧上医院做胃镜检查,结果只是胃炎比之前加重了一点而已。反倒是免疫功能的指标比半年前下降了许多。“我天天在吃铁皮石斛增强免疫力,怎么指标没升降呢?”沈女士百思不得其解。

黄主任说,在一定条件下,肿瘤的复发和转移主要与机体内环境的改变(如脏腑功能减退、阴阳气血失调)有关,有效地防止复发和转移,除了进行彻底的根治手术、放化疗以外,更重要的是调整机体的脏腑、阴阳、气血、经络功能,使内环境达到稳定,做到“正气内

守”。手术和放化疗后用中药扶正祛邪方法治疗的目的就在于此。

但是,人体免疫应当处于一种平衡才是最健康的,免疫力并非越强越好,保健品或是各种药物刺激要是过了头,则会出现免疫衰竭或是变态反应疾病,不仅不利于抗肿瘤,反而会加速肿瘤扩散。按照沈女士的情况,吃点铁皮石斛补本不是坏事,但不能盲目长期服用。

黄主任根据多年的临床经验,将防复发转移与免疫调节中药归为扶正、祛邪、活血化瘀等三类。国家公布的药食两用的中药材共有101种,包括铁皮石斛在内的确有不少免疫增强的作用,临床医生都是根据不同患者的具体情况,几种药材搭配着使用,才能在尽可能降低副作用的同时,提高身体免疫力。

因此,专家再次提醒肿瘤患者,在吃保健品前应咨询一下中医肿瘤专科医生。

本报记者 何丽娜 本报通讯员 王回南