

# 不要拿袜子做这件事 后果可能非常严重

## 一支牙膏可以全家共用吗

之前有网友分享自己只因闻了刚脱下的袜子,就导致了肺部感染真菌的经历,引发众多网友的关注与热议。

那么,臭袜子又怎么会和肺部感染有关系呢?臭袜子为什么不能闻呢?袜子上面到底有什么有危险的成分呢?

### 臭袜子为什么不能闻

我们人体穿过的袜子上主要有汗液、盐分、尿素、金黄色葡萄球菌等,有些人脚痒且有异味,大概率就是感染了致病性的真菌,也就是大家常说的脚气,而长时间穿鞋会形成密闭的空间,更容易滋生真菌进一步繁殖。

当他们贴过去闻袜子或足部,上面的真菌就可能通过鼻腔进入下呼吸道和肺部,如果机体免疫功能低下,就有可能引发下呼吸道的真菌感染,比如真菌性肺炎。

所以,仅仅一次闻袜子的小动作,就付出了惨痛的代价,会造成病人持续咳嗽,胸部CT检查提示有斑片影和空洞,需要住院进行气管镜检查等详细诊断,后续还要接受规律口服抗真菌药物治疗和定期复查的漫长治疗。

### 这些物品不要闻

除了臭袜子,我们在生活中还需要注意哪些物品不能闻呢?

首先,我们来看一下人体鼻子的功能。作为一个嗅觉器官,它功能相当强大,不仅能让我们辨别气味,还

有保护功能。鼻腔里面丰富的鼻毛可不要小瞧它们,可以起到过滤灰尘、净化空气的作用。

鼻腔内含有丰富的血管和黏液腺,对吸入的空气起到加温、湿润和净化作用。从鼻腔再往下就是我们喉部、气管以及肺的部位了,它们都是相通的。

因此,当我们闻到一些有害的气味,就容易从鼻腔吸入到肺部,造成深部的危害。所以,平时我们不能老是抠鼻子、拔鼻毛,会影响鼻腔对有害气体的过滤作用。

虽然鼻腔有一定的保护作用,但是有害物质还是相当狡猾,生活中我们还是有很多不能接触的物品:

1.发霉的物品。物品上的霉菌可能引起真菌感染。真菌孢子等被吸入人体肺部而致病,称为原发性肺部真菌感染。所以,平时要及时清理物品,出现霉斑的物品要及时丢弃,还要做好防护,勤洗手,戴口罩,并且规律休息,不要熬夜,有呼吸道症状及时到医院就诊。

2.特殊气味的物品。很多人闻到汽油味就会感到头晕,甚至有点恶心。挥发的汽油进入呼吸道后,会与肺泡里的血液结合,与氧气竞争红细胞,进而引起呼吸困难、头晕等症状。

烟味是大部分人都讨厌的味道,而吸烟的人却并不这么觉得。吸二手烟的坏处我们都了解。吸烟患者罹患肺癌和慢阻肺的机会高于不吸烟人群。二手烟还是最常见的危害儿童健康的污染物,会引发儿童哮喘、幼儿猝死、气管炎、肺炎等疾病。

新装修后的气体中,可能会存在有害的气体,比如甲醛和苯,它们的气味非常刺激,甚至会引起我们出现流泪、咽痛、咳嗽等症状,长期接触还会引发各类癌症和血液病。因此,装修结束后不建议即刻入住,建议开窗通风,放置绿色植物、活性炭等除味并清除有害气体。

散发着特别香气的文具很容易吸引孩子们去购买,但是这种加入了香料的橡皮和笔,尤其是一些三无劣质产品,不同程度含有苯酚、甲醛、汞、烷等有害化学物质,长期使用容易出现头痛、恶心、呼吸道发炎等症状。

还有一些味道,比如指甲油,许多指甲油中含有化学成分,如苯、甲醛和二甲苯等有害物质。这些物质可能对人体健康造成损害,如引发皮肤过敏、头痛、头晕、恶心等。还有一些人工合成的樟脑丸中含有二氯苯,它能引起倦怠、头晕、头痛、腹泻等症状。

古人有云“清香阵阵醉人心”,但是我们生活中还是要注意很多细节,即使是香味扑鼻的物品,可能也是有害的。希望大家能提高警惕,注意防护。

(来源:科普中国 微信公众号 作者 王湘芸)



一支牙膏全家共用,看似方便省钱,却暗藏健康隐患。不同年龄段、不同口腔状况,对牙膏的需求可谓千差万别。从儿童、成年人到老年人,从防龋齿、抗敏感到缓解牙龈出血、牙黄口臭,若选错用错牙膏,护牙效果将大打折扣。

问:易患龋齿的人,怎么选牙膏?

答:易患龋齿的人,使用含氟牙膏是目前国际公认有效、经济的预防措施。牙膏中的氟化物能够促进牙齿表面的再矿化,使脱矿的牙釉质重新变得坚固,同时还能抑制口腔内致龋菌的生长,降低其产酸能力。选购牙膏时,应仔细查看成分表,确认含有氟化钠、单氟磷酸钠或氟化亚锡等成分,一般成年人牙膏的含氟浓度为1000ppm至1500ppm(ppm即百万分之一,用在牙膏上代表毫克/千克,通俗来说就是1千克牙膏里含有多少毫克的氟。有些牙膏包装习惯用百分比标示,大家只需记住一个简单的换算:0.15% = 1500ppm,0.05% = 500ppm,两者只是写法不同)。儿童应选择氟浓度为500ppm的低氟儿童牙膏。如果是高龋齿风险患者,建议在医生指导下使用高浓度的处方级氟化物牙膏进行强化防龋处理。

问:刷牙出血、牙龈红肿者,适合什么样的牙膏?

答:先要明确的是,牙龈出血和红肿通常是牙龈炎或牙周炎的表现,其根本原因是牙菌斑和牙结石的堆积,而非单纯缺乏某种成分。因此,不建议盲目长期依赖含有止血成分(如氨甲环酸等)的止血牙膏,因为这类牙膏虽然能暂时掩盖出血症状,但并未解决炎症问题,反而可能导致患者忽视病情,延误治疗。建议这类人群到医院接受专业治疗。在日常护理中,可选用含有抑菌成分的牙膏辅助控制牙菌斑,或者选择专门针对牙龈护理的功效型牙膏,但切记牙膏只是辅助,通过刷牙机械性地清除牙菌斑才是核心。

问:牙齿敏感的人,应选哪类牙膏?

答:牙齿一碰冷、热、酸、甜就敏感的人,应首选含有抗敏感成分的专业抗敏牙膏。

牙齿敏感通常是因为牙釉质磨损(如夜磨牙)导致牙本质小管暴露,外界刺激传导至牙神经所致。

抗敏牙膏主要通过两种机制发挥作用:一是含有钾盐(如硝酸钾),它能干扰神经冲动的传导,降低牙神经的敏感性,起到类似麻醉的作用;二是含有锶盐、精氨酸、碳酸钙或生物活性玻璃等成分,它们能物理封闭暴露的牙本质小管,从源头阻断刺激源。

需要特别注意的是,通常建议抗敏牙膏连续使用4周以上才能形成稳固的脱敏屏障,因此,若使用牙膏后症状无明显缓解,建议到专科口腔医院检查、诊治。

问:牙齿表面有牙渍的人,应该用什么牙膏?

答:因喝咖啡、喝茶、抽烟、喝中药导致牙齿表面发黄、发黑的人,可以适当选择含有物理摩擦剂或化学美白成分的去渍美白牙膏。这类牙膏通常含有更高比例或颗粒较粗的摩擦剂(如水合硅石、碳酸钙等),通过刷牙时的物理摩擦作用,去除沉积在牙齿表面的外源性色素,部分牙膏还添加了过氧化物等化学成分,帮助分解或抑制色素沉积。注意,这类牙膏仅针对外源性染色有效,对于四环素牙、氟斑牙等内源性变色无效。若外源性着色牙齿使用去渍牙膏效果不佳,建议就诊。

(来源:健康报 微信公众号《一支牙膏可以全家共用吗》)

# 35岁男子凌晨突发心梗 市中医院冠脉介入团队精准施治 快速解除血管闭塞

近日,一名35岁男性患者在熬夜打麻将时突发剧烈胸痛,且痛感持续,家属紧急送至市中医院急诊就诊,完善心电图等检查后诊断为急性ST段抬高型心肌梗死,该院冠脉介入团队为其行急诊冠脉造影术,术中提示患者回旋支完全闭塞,开通血管后为其行冠状动脉药物球囊血管成形术,术后患者胸痛缓解。

这个发生在年轻人身上的危重病例,绝非个例,它给所有熬夜、久坐、忽视身体信号的人敲响了警钟:心梗已不是老年人的专利,不良生活习惯正在让心脏提前报废。

### 35岁为何会突发心梗

1.长期熬夜,心脏超负荷运转。凌晨时段是心肌细胞修复、心血管系统休整的黄金时间,持续熬夜会让交感神经持续兴奋,血压飙升,心率加快,心肌耗氧量急剧增加,血管长期处于痉挛、紧张状态,极易诱发斑块破裂。

2.久坐不动,血液瘀滞形成血栓。长时间保持坐姿不动,下肢血液回流减慢,全身血液循环速度下降,血液黏稠度升高,原本就存在的血管斑块,在血流缓慢、压力骤增时极易破裂,形成血栓堵塞血管。

3.情绪剧烈波动,引爆血管炸弹。如麻将桌上的输赢带来的紧

张、兴奋、焦虑,会让体内肾上腺素激增,血压瞬间升高,直接冲击血管壁上的粥样硬化斑块,导致斑块破裂、血栓形成,短短几分钟内就会闭塞冠脉血管。

4.隐匿的血管基础问题。年轻并非免死金牌,长期高油高盐饮食、吸烟、饮酒、压力大等,都会让冠脉悄悄长出硬化斑块,平时无症状,一旦遇到诱因,就会突发闭塞。

此次患者堵塞的回旋支,是心脏三大主要血管之一,负责为心脏侧壁供血,一旦完全闭塞,会快速引发心肌坏死,若救治不及时,极易出现恶性心律失常、心衰甚至猝死。

### 突发胸痛别硬扛

很多人出现胸痛时,会误以为是累了,岔气了,选择忍一忍,却错过了心梗救治的黄金120分钟。

出现以下典型心梗信号,务必立即拨打120:

胸骨后或左胸部出现压榨样、紧缩样、烧灼样剧痛,持续超过15分钟不缓解;

胸痛伴随大汗、恶心、呼吸困难以及左肩、后背、下颌放射痛;

明明没有剧烈运动,却突然心慌、胸闷、濒死感。

上述患者正是及时送医,通过急诊冠脉造影明确血管闭塞后,采用药

物球囊完成血运重建,抓住了心梗救治黄金时间。

### 远离心梗 记住4条 护心守则

1.拒绝熬夜,守住睡眠底线。成年人每日需保证7小时至8小时睡眠,23时前必须入睡,杜绝凌晨打牌、追剧、工作等透支心脏的行为。

2.避免久坐,每小时起身活动。长时间打牌、办公、开车时,每隔60分钟起身走动、拉伸,促进血液循环,降低血液黏稠度。

3.管控情绪,不做情绪激动的赌徒。娱乐适可而止,避免过度输赢带来的情绪大起大落,高血压、冠心病患者更应远离刺激性棋牌娱乐。

4.定期体检,排查血管隐患。30岁以上人群,每年检查血压、血脂、血糖、心电图,有吸烟、肥胖、家族心梗史的高危人群,尽早做冠脉筛查,早发现、早干预。

疾病不会因为年轻就格外宽容,一次熬夜、一场久坐、一次情绪失控,都可能成为压垮心脏的最后一根稻草。珍惜心脏,从戒掉不良生活习惯开始,别让娱乐变成健康的夺命陷阱。

通讯员 董浩男

