

长期使用抗菌皂 或干扰人体荷尔蒙



近日,美国食品药品监督管理局(以下简称FDA)发表声明质疑抗菌肥皂,称长期使用可能会干扰人体荷尔蒙。研究者发现,抗菌肥皂中添加的化学成分“三氯生”和“三氯卡班”可能会干扰人体荷尔蒙,故计划拟定议案,禁止抗菌皂和沐浴露在商店货架的实体销售。长期使用抗菌皂果真会引起健康风险?专家解释,之所以会在抗菌产品中使用这两种成分,主要是借助其抗菌功效,在一定剂量范围内使用是安全的;关于长期使用可能引起的健康风险,国内尚没有相关研究或数据。

FDA要求企业提供可有效杀菌证明

在近日发表的声明中,FDA估计大约75%在美国出售的抗菌肥皂及沐浴露含有杀菌成分——三氯生。问题的关键在于,该成分是否具有杀菌功效,FDA尚不确定,但有证据表明抗菌皂可能会导致健康风险。为进一步确认,FDA也要求相关企业提

供证据以证明杀菌产品的安全性且比普通肥皂具有更好的杀菌效果;如果企业未能提供相关证据,产品需重新标注相关信息才能出售。

FDA药物评估与研究中的一名官员介绍,之所以采取这项措施,希望企业能够真正测试

其抗菌洗化产品有效性,以便于消费者在购买时能够确认某种可能带来的益处。美国清洁及个人护理产品委员会则在一份联合声明中对FDA的决定感到困惑,声明原文称:“清洁用品工业早已提供相关数据及信息,证明产品的安全性及有效性。”在过去

的20年中,厂商已经提供了大量数据及信息。而FDA官员指出,消费者在购买这类产品时,往往寄希望于使用抗菌香皂产品能够保护其个人及家庭远离疾病,但没有证据表明这类产品优于普通香皂。

过敏或与长期接触三氯生相关

昆尼皮亚克大学药理学系全球公共健康中心的David Hill博士指出,做饭前、如厕后及咳嗽、擤鼻涕后,用普通香皂洗手仍然

是最有效的降低传染性细菌传播的方式之一。政府关于三氯生及其他抗菌成分的新政策也支持了一个观点,即长时间使用这类产

品可能会导致人体荷尔蒙紊乱。纽约大学药物中心环境药理学教授Leonardo Trasande指出,考虑到化学成分对于荷尔蒙扰乱的

最新研究,这在保护儿童方面是积极的一步。他介绍,有证据表明,过敏或与长期接触三氯生相关。

长期使用抗菌皂或增加抗菌素耐药性

FDA官员指出,也有人认为抗菌香皂的广泛使用反而会导致

抗菌素耐药性,有实验室数据表明,长期接触抗菌产品的细菌耐药性

类型发生了变化。对此,FDA也无从得知原因。其决定是基于该

机构40多年前首次对三氯生及类似成分进行评估以来的数据。

解读 关于三氯生的安全性争论

鉴于与人们日常生活相关,FDA在其官网也对三氯生、三氯卡班进行了一些科普。官网介绍,三氯生和三氯卡班是常用的添加进清洁产品以降低或阻止细菌传播的化学成分,在衣物、炊具、家具及玩具中都有可能存在,这两种物质通常还会应用于抗菌皂及沐浴露、牙膏及某些化妆品中。

华东理工大学精细化工研究所教授沈永嘉解释,三氯生、三氯卡班具有杀菌功能,用于这类产品可以抗菌,“这两种物质是西方人发明的,最初用于病房消毒,在之后的很长一段时间内,对于其安全性的争论也一直存在”。

安全性:基于动物研究,长期使用干扰荷尔蒙

人们并非首次明确三氯生对人体有害,自从FDA之前对该物质进行进一步研究后,已经有几项科学研究均得出该结论。基于动物的研究已经发现,三氯生会扰乱荷尔蒙分泌,然而,基于动物的研究数据未必能够用于预测对人体的影响。其他关于细菌的研究则增加了长期接触三氯生或增加细菌抗菌素耐药性的可能。

基于这些研究,FDA正考虑对三氯生进行更加科学的管理,但FDA目前并没有足够证据要求人们不再使用含三氯生的产品。

沈永嘉解释,在一定剂量的使用范围内,这两种物质是没有

问题的,但如果长期使用,的确可能存在一些安全问题。“这也是建议人们在使用牙膏、沐浴乳等产品时经常更换品牌的原因。”三氯生、三氯卡班具有杀菌性,能够杀死一些微生物,但这种杀菌作用是不分“好坏”的,同时也有可能杀死一些有益菌。

中国洗涤用品工业协会理事长郑舞虹表示,从之前的使用经验来看,三氯生、三氯卡班在一定剂量下的使用是没有问题的,而且确实有一定的抗菌抑菌效果,“从FDA的声明来看,可能考虑的是长期使用的剂量累计可能对人体有害”。

有效性:用于牙膏可有效预防齿龈炎

对于某些产品的研究显示,有明确证据表明三氯生能够提供一些益处。早在1997年,FDA分析了关于宝洁牙膏产品中三氯生的大量有效性数据,表明其中含有的三氯生对于预防齿龈炎有效。对于其他产品,FDA尚未收到明确证据表明三氯生对人体健康的益处。目前,与普通香皂相比,FDA未发现使用抗菌皂及沐浴露有任何更优的效果。

沈永嘉告诉笔者,产品中加人的三氯生、三氯卡班如果剂量过小,通常不会起到杀菌的作用,过量加入则有较强的副作用。另外,不同人之间的安全范围也存在区别,所以很难说使用多少就一定会有害。

市场探访 个别标示含三氯生、三氯卡班

笔者近日走访北京几家大型超市发现,抗菌皂、沐浴露等产品仍是洗护用品中一个大的分类。

笔者查看在超市货架摆放的几种主要品牌相关产品商品标示成分发现,蓝月亮、舒肤佳、上海家化、滴露洗

手液均未标示产品含有三氯生、三氯卡班,联合利华卫宝抗菌洗手液则标示其主要有效成分为三氯卡班,含量为0.01-0.025

(w/w)。抗菌香皂方面,滴露一款抗菌皂标示其中含有三氯卡班,舒肤佳、卫宝则未标示含有三氯生、三氯卡班。

汗流浹背时 别立即擦干

夏季炎热,出汗便成了家常便饭。对于身上的汗水,大多数人会选择立即擦干,仿佛这样才干净卫生,但这么做到底好不好呢?网友们各持己见,有网友认为,必须立即擦掉,“又粘又湿太难受了”。还有一些网友则认为不能立即擦干,网友@肉多多说:“汗液蒸发能带走一部分热量,若是马上擦掉了,那散热就达不到效果了。”

那持续出汗时,到底应不应该立即擦掉呢?“在周围环境温度变化不大时,流汗不应立即擦掉,这样做不利于体表散热。”广东省工伤康复医院中医康复科治疗师周攻说,人体散热主要是通过皮肤表面的辐射、传导、对流和蒸发汗液来实现。在高温的条件下人体产热增加时,汗腺就会分泌出大量汗液,这些汗液附着在皮肤表面,当汗液从液态转化为气态时,就会带走大量的热量,可起到散热降温的作用。因此,如果出汗后立即擦掉,就不能发挥其蒸发散热的作用;同时由于热量没有散发,汗腺还会继续分泌汗液,体内的盐分、维生素等也会随之消耗掉,对健康不利。

如果当身体皮肤出汗后,进入空调房,最好是用于毛巾或温毛巾擦除汗湿,不宜用冷水或冷毛巾擦,并避开冷风直吹,以免毛细血管开放时,汗腺被闭塞。

男女发胖时间 不一样

最新的研究表明,女性最容易发胖的年龄是38岁,男性则是44岁。吃完晚饭再吃夜宵,舒适的感情生活以及工作时间过长都可能导致中年发福。

欧洲一家饮食公司(Forza Supplements)面向1000名受访者进行了调查,女性们指出了导致她们在35—40岁之间最主要的增胖原因。其中,34%的女性受访者认为当母亲是发胖的重要原因。作为母亲,她们经常需要每天吃两次晚餐,一次和孩子一起吃,另一次和爱人一起吃;32%的女性认为婚后稳定的家庭关系也是导致她们中年发福的原因之一。而22%的男性受访者认为离婚是导致他们中年发福的主要原因。

该项研究还表明,对女性而言,35—40岁这个年龄段是发胖的高峰期,38岁则是最为关键的时期。接受调查的女性认为,40岁以后她们再发胖的可能性就很小了,因为那时她们通常会更关心自己的身材。

番茄汁收缩毛孔 效果好



西红柿富含多种维生素、抗氧化成分,不仅是营养丰富的超级蔬菜,还是极佳的护肤美容高手。《印度时报》最新载文,刊出“西红柿的三大美容功效”。

防治粉刺。西红柿的酸性特征有助于减少或清除粉刺。此外,西红柿中丰富的维生素A、C也能帮助治疗粉刺,有很好的保湿效果。具体做法:将西红柿切片后捣成糊状,把西红柿糊抹在脸上,保持大约40分钟后冲洗干净即可。

收缩毛孔。毛孔粗大容易藏污纳垢,导致粉刺等皮肤问题。利用西红柿可以缓解毛孔粗大问题。具体做法:将新鲜的西红柿汁与柠檬汁混合在一起,然后抹到脸上,同时画圈按摩,动作不宜太重。保持20分钟后,用清水洗净即可。去脂控油。油性皮肤的人可以利用西红柿汁控制皮肤油脂及粉刺。具体做法:将新鲜的西红柿汁和黄瓜汁混合在一起,每天抹脸。

(本报综合)

防晒不能只依赖防晒霜

英国一项最新研究发现,防晒霜对预防皮肤癌的功效有限,要保护皮肤健康,应该多种防晒措施并用。

恶性黑色素瘤是致死率最高的皮肤癌之一,也是英国第5大常见癌症。此前研究已知,过度日晒是引发此类疾病的重要因素,但紫外线对皮

肤细胞内脱氧核糖核酸的破坏机制尚不明确。

英国曼彻斯特大学等机构研究人员在新一期《自然》杂志上报告说,他们通过动物实验对紫外线提升恶性黑色素瘤风险的机制进行了研究。结果发现,紫外线照射引发名为“p53”的基因出现缺陷,这是一种重要的抑癌基因,对于调节细胞周期、防止细胞出现癌变有重要作用。进一步研究发现,防晒霜虽然可以延缓紫外线对皮肤细胞脱氧核糖核酸的破坏过程,但无法从分子层面为皮肤提供完全的保护,

也不能从根本上防止癌变发生。例如,实验显示,常用的SPF50级别的防晒霜最多可将实验鼠在日晒后患上皮肤癌的时间延长约30%。

研究人员说,晒伤意味着脱氧核糖核酸受损,会增加皮肤癌风险。有些人觉得,涂抹了防晒霜就可以毫无顾忌,从而在阳光中暴露更长时间,其实这反而会增加患皮肤癌的总风险。

这项研究首次从分子层面证实,防晒霜并非万能,采取多种防晒方法才能起到更好效果。

