

调查十款抗幽门螺杆菌牙膏 商家宣称效果均无实证

最近,一款自称经复旦大学检测认证“刷牙3分钟即可杀灭97%以上口腔中幽门螺杆菌”的牙膏在网上备受推崇,该牙膏还声称,刷牙后会在口腔中形成保护膜,可在12小时内持续杀灭幽门螺杆菌。记者调查发现,市场上还有许多“能杀灭幽门螺杆菌”的牙膏,价格也高于普通牙膏不少。那么,这类牙膏的杀菌效果究竟如何,钱该不该花呢?



关注

抑制幽门螺杆菌作用遭到质疑

记者对市场上销售的10款宣传可抑制幽门螺杆菌的牙膏调查,发现有国内外发明专利证书的有3款,出具检测机构报告的有5款,还有2款仅在宣传时宣称有抑制幽门螺杆菌的功效,并未出具相关证明。

3款能够提供专利证书的牙膏中,发明名称分别为“一种含牛乳铁蛋白的牙膏”“含注册体量的牙膏组合物”“抗口腔幽门螺杆菌中药牙膏”。

其中,专利为“抗口腔幽门螺杆菌中药牙膏”的商品名为幽螺莎星HP牙膏,除保湿剂山梨醇、摩擦剂二氧化硅、表面活性剂十二烷基硫酸钠以及增稠剂羟甲基纤维素钠等牙膏常用成分外,甘草、连翘提取物、乳铁蛋白则是这款牙膏的特殊成分。

“商家宣传的所谓抑菌成分的效果并不能得到肯定。”北京中医药大学东直门医院消化科主任医师江锋告诉记者,研究表明,黄连、黄芩、大黄、连翘、苦参、穿心莲、金银花、板蓝根等中药均有抑制幽门螺杆菌的作用,但是要想真正达到抑菌效果,也需要按剂量口服一段时间,而不是通过刷牙就能起作用。

体外检测有效不代表体内有效

在5款出具检测机构报告的牙膏中,商家宣传显示,3款为复旦大学检测认证,1款为宁波出入境检验检疫局检验检疫技术中心认证,还有1款为上海英格尔有限公司认证。

记者查看这些牙膏厂家出具的相关检测报告发现,尽管都表示具有较高的抑菌率,但实验方法中的实验条件、试验温度等均与人体环境存在较大差异。

对此,江锋表示,在进行体外实验时,证明其有抑菌作用,但并不代表在体内也能起到抑菌作用。“就像今年的新冠疫情,起初有很多药物都宣称对新冠病毒有抑制作用,但其实都只是在体外细胞试验时有效,并未经过严格的临床试验,用到病人身上并没有明显效果。”江锋解释称。

江锋认为,即便生产商宣称有权威机构颁发的证书,那么这些实验结果可能也是在特定条件下,连续使用一段时间后,才能够达到这样的效果,与消费者日常使用牙膏的方法并不完全相同。

抗菌牙膏或有改善口臭的作用

幽门螺杆菌是一种螺旋形、微厌氧、对生长条件要求十分苛刻的细菌。1983年首次从慢性活动性胃炎患者的胃黏膜活检组织中分离成功,是目前所知能够在人胃中生存的唯一微生物种类。1994年,世界卫生组织正式将幽门螺杆菌确定为I类(即肯定的)致癌原。2017年10月27日,世界卫生组织国际癌症研究机构公布的致癌物清单初步整理参考,幽门螺杆菌(感染)在一类致癌物清单中。

北京宣武医院消化科副主任医师池添雨介绍,幽门螺杆菌主要生长在胃中,口腔中的牙菌斑上也会有幽门螺杆菌,理论上讲,如果牙膏中含有一些抑菌杀菌药物,使用后会对口腔中的幽门螺杆菌起到一定的抑制作用。“不过,由于细菌根治的复杂性,通常需要多药联用,单一用药或用药时间短通常并不能根除细菌。”

池添雨表示,商家所推广的抗菌牙膏,或许对口臭有一定的改善作用。需注意的是,口臭并不单纯与口腔疾病有关系,消化脏器引发的消化不良等因素也会引起口臭。

多种方式预防治疗幽门螺杆菌

幽门螺杆菌主要通过口口途径和粪口途径进行传播,国人喜欢的“共餐制”就餐方式极易导致幽门螺杆菌的传播。池添雨建议,就餐时使用公筷,定期对餐具消毒,定期更换洗漱用品等都有减少幽门螺杆菌的作用。

“并非注意卫生就一定可以避免感染幽门螺杆菌,很多人可能由于家人感染的原因,从小就感染了,因此对幽门螺杆菌的检测是很重要的。”池添雨介绍,针对幽门螺杆菌检测的方式很简单,主要是进行吹气实验(碳13或碳14呼气实验),一般医院或体检机构都可进行。

池添雨称,如今根除幽门螺杆菌的药物主要为四联疗法,用药时间约10-14天,如果患者依从性好,大部分的细菌是可以被根除的。如果患者对抗生素有抵抗作用,达不到根除细菌的效果,那么要对其进行相应的特殊检测,检测其耐药菌对哪些药物敏感,再有针对性地用药杀菌。江锋表示,对于耐药幽门螺杆菌感染,采用中西医结合治疗,可以减少抗生素使用和不良反应发生,具有较好的临床疗效。(新京报)

老人跌倒会致命! 家里的3个地方风险大,一定要注意

日前,有报道称一位老人晚上去卫生间的时候,不小心跌倒了,把腿摔断了,做了一些固定的手术,然后卧床休息。等到恢复差不多了,从床上起来的时候,发生了胸闷胸痛,很快就丧失了意识,送到医院已经来不及抢救了。

很多健康的老年人就是因为忽视了一件不起眼的小事情,导致了命运的转折。专家所说的小事情,其实就是跌倒。很多老年人都有骨质疏松的问题,一次看似不严重的跌倒,后果往往是骨折的发生。有研究显示,跌倒造成的后遗症比如骨折、肺栓塞、感染等是高龄老人第二位的致死原因。

预防跌倒,我们可能要对家庭环境进行一次大检查,找出隐患并修复。让家庭成为老人们无须忧虑无须害怕的空间。

注意家里3个地方风险大

01 厨房、卫浴

老人使用厨房时,是否要经常弯腰、踮脚?

老人使用的厨房,应该把常用的东西放到伸手可及的台面上,避免频繁踮脚和弯腰。台面上放不下的东西,可以放到抽屉或者下面的柜子里。尽量不要在需要踮脚甚至爬梯子的顶柜当中放东西。

浴室是否有防滑措施?

浴室门口应该放一张防滑的地垫,及时吸干鞋底的水分,避免把其他房间地板弄滑。

淋浴处应放置防滑垫,避免老人在洗澡时跌倒。

在马桶、浴缸、淋浴处应该加装扶手,便于老人起身时借力。

02 地板

无论哪个房间,地板都是我们首先重点检查的地方。可以按照先走、后看的顺序来检查。

按照老人每天活动的线路,在房间走动一下,主要检查下面两项:

是否有小家具挡路?

如果有,需要把家具挪动到不碍事的地方。

走动过程中是否需要蹭过电线?

比如接线板、网线、电器插线等。如果有,尽量把电线用胶带固定到墙上,不要团在地板上。

地板是否有乱扔的毛巾、衣服、书籍、鞋子?

有的话一定要捡起来。给老人安排一个较方便放衣物、书本等杂物的地方。如果老人有随手把东西扔地上的习惯,尽量每天帮他们规整,以免跌倒。

03 台阶、门槛

老人的居住环境是否有楼梯和台阶?

如果有,不能在台阶和楼梯上放任何杂物。尤其是较长的柔软物体,比如围巾、浴巾、长地毯等。

假如台阶、楼梯和别处地面花色区别不大,要在边沿贴上醒目的胶带作为提醒,夜间如用反光的胶带最好不过。

楼梯处采光如何?

楼梯上应该有良好的采光,并且在楼梯上、下各设置灯光开关。

不同房间地板之间是否有高低差异?

这些小“门槛”可能会绊倒老人,新的房子在装修时尽量避免这些情况,要是避免不了,也可以用醒目的标识来提醒。

健康

老年人预防跌倒的方法

01 增强肌力的方法

很多老年人因为下肢肌力减少,出现了平衡能力减退的情况,这种情况,需要增加肌力。增加肌力有助于减少跌倒风险。

多走路,多按摩哪种方法可以增强肌力呢?专家告诉我们,这两个方法只能维持肌肉,不能增强肌力。

专家告诉我们,只有阻抗运动才有增加肌力的作用,比如举哑铃、练器械,但对于老年人而言,利用弹力带增肌力是一个更安全有效的方法,而且随时随地都可以完成。

锻炼上肢:弹力带撑开,手平举,根据自己的力量拉开,坚持10秒,反复。

也可以举过头顶进行锻炼,可以根据自己的情况,练习五六次,每次坚持10秒。

02 合适的鞋子

很多老年人有足弓塌陷的问题,不仅让鞋号变大,还会出现步态的异常。正常走路是脚跟着地—全脚着地—脚跟抬起。平足以后抬起脚尖的时间会延长,甚至整个脚掌着地。

老年人选择一双合适的鞋子,也有助于降低跌倒的风险。好鞋需要好的支撑性、包裹性、防滑和透气。

鞋子应该是不软不硬,太软的鞋不能给脚支撑,所以鞋的后三分之一要硬。

好的包裹性可以防止我们脚的不稳定出现。

一般来讲老年人穿的鞋子要有鞋跟,以3厘米为佳,有助于推进和行走。

鞋底的防滑也很重要。

鞋子透气性也很重要,更加舒适的体验有利于行走和锻炼。(老年生活报)