

2019年,科学终结了这些谣言(医卫部分)

俗话说：“造谣一张嘴，辟谣跑断腿。”不得不说，互联网在给人们生活带来极大便利的同时，也让谣言“跑”得更快。随着自媒体日益兴盛，各种谣言更是满天飞。在铺天盖地的海量信息中，你知道有多少是真，又有多少是假呢？谣言止于智者，回顾2019年，我们一如既往，澄清事实，还原真相，终结谣言，让科学作你的主心骨。

EB 流感 10 分钟侵入人体？ 医学上不存在 EB 流感

谣言 1月，一则“防流感关爱帖”在一些微信群疯转，帖子称：“卫生局发出通知：这次的EB流感很严重，预防的方式就是要保持喉咙黏膜的湿润，不能让喉咙干燥，因此一定要多喝水。如果喉咙黏膜干燥，10分钟内病毒就能入侵体内。”看上去真是让人不寒而栗，事实究竟如何呢？

真相 “医学上不存在EB流感，流感和EB根本是两码事，不能混淆在一起。”北京市疾病预防控制中心、北京市预防医学研究中心副主任庞星火说，流感是由流感病毒导致的急性呼吸道传染病。

医学上确有EB病毒，但其隶属于疱疹病毒家族，并非流感的病原体。据介绍，EB病毒主要通过唾液传播，可致传染性单核细胞增多症。该疾病也就是人们常说的“亲吻病”，为小儿常见传染病，在父母亲吻孩子、嘴对嘴喂食等行为后，儿童通过吞咽感染成人唾液中的EB病毒，从而可能导致发病。症状一般为持续发热、咽痛、扁桃体肿大等。

“超级真菌”感染死亡率达60%？ 不同菌株毒力和致病性差异很大

谣言 各种药物治疗无效、致死率极高、将上演现实版生化危机……4月，一则有关中国确诊18例“超级真菌”耳念珠菌感染的消息在社交媒体上疯狂传播。耳念珠菌感染真的有那么可怕吗？

真相 复旦大学生命科学学院教授、中国科学院微生物研究所真菌学国家重点实验室研究员黄广华表示，公众不必过分担心，“超级真菌”感染主要发生在医院内部，特别是ICU（重症加强护理病房）内，免疫缺陷人群存在感染可能，对多数感染者现有抗菌药物治疗有效。

北京大学第一医院皮肤性病科主任医师、北京大学真菌和真菌病研究中心博士生导师刘伟认为，耳念珠菌不同菌株在细胞形态、毒力和致病性等方面有很大的差异性，将其笼统地称为“超级真菌”并不严谨。我国目前已确诊的耳念珠菌感染，并未表现出对多种抗真菌药物耐药，而且没有因感染而死亡的病例出现，公众没有必要恐慌。

青少年近视可以被治愈？

目前近视仍是种不可逆的变化

谣言 当前，“小眼镜”越来

越多，让家长很是忧心。一段时间，有些商家打出各种号称能在约定期限内帮助孩子降低近视度数甚至治愈近视的广告，用的字眼全都是“近视治愈”“近视康复”“近视克星”等。儿童青少年近视真的可以治愈吗？

真相 对此，国家卫生健康委、教育部等6部门联合印发《关于进一步规范儿童青少年近视矫正工作切实加强监管的通知》，要求从事儿童青少年近视矫正的机构或个人，不得在开展近视矫正对外宣传中使用“康复”“降低度数”“近视治愈”等表述，误导近视儿童青少年和家长。

“近视的本质是眼球前后径的变化，俗称眼轴长度变长，以目前的技术手段来看，这是一种不可逆的变化。”上海市眼病防治中心防治科主任朱剑锋表示，还没有一种安全有效的办法能使眼轴长度恢复如常。

近视虽然不可治愈，但也可通过一些手段防患于未然。专家介绍，儿童青少年时期可通过科学用眼、增加户外活动时间、减少长时间近距离用眼等方式预防、控制和减缓近视。研究显示，青少年的户外运动时间与近视发生率呈负相关。延缓近视的方法是早发现、早矫正。

“生酮饮食法”实现吃肉减肥？ 长期“高脂低碳”饮食弊大于利

谣言 现在，越来越多的人都希望自己拥有完美的身材。这不，号称无数科学研究支持的“生酮减肥法”来了，美味、健康和身材可以兼得！只要不摄入糖分，就可以随意吃高脂肪的肉类，还能达到很好的减肥效果。据说这一减肥理念横扫全球，很多明星都在追捧。

真相 “生酮减肥法”并没有足够的证据支持，长期“高脂低碳”进食方式，反而会增加肝脏、肾脏的患病风险，甚至危害大脑健康。

从目前实际情况来看，由于所谓饮食结构的改善，生酮饮食的确能让一些人体重在短时间内出现下降，尤其是原本摄入脂肪就不算多的女生。但没有足够证据表明，生酮饮食法对人体健康是长期有益的。

其实，“高脂低碳”的极端饮食模式弊大于利，已经是营养学界的共识。长期摄入高脂肪食品，会对心血管造成很大的危害，过多的脂肪沉积在血管壁上，久而久之使血管弹性减弱、管腔变窄、甚至阻塞，导致高血压、冠心病等疾病发

生。脂肪在肝脏中沉积过多，也会导致脂肪肝的发生。此外，由于代谢的改变，生酮饮食法还极大地增加了患肝病、肾病的风险。

“饥饿疗法”成为治愈癌症新途径？ 饿不死癌细胞还会造成营养不良

谣言 这几年，“饥饿疗法”盛行，每隔一段时间，就会重出江湖。因为癌细胞会大量吸收人体养分，所以断食挨饿，可以饿死癌细胞，达到治愈的目的。

真相 这根本是无稽之谈。有人认为不吃东西可以让癌细胞没有能量生长，继而被“饿死”。这种说法是不科学的。

癌细胞也是人体的一部分，它可以无限增殖，并和体内正常细胞争抢营养，即使你不吃不喝，它也会消耗体内储存的营养。而普通的“饥饿疗法”不仅饿不死癌细胞，还可能造成机体营养不良，影响机体正常细胞的功能，造成体能及免疫力下降，继而加速疾病恶化。

防晒霜会被身体吸收危害健康？ 研究未表明吸收成分对人体有害

谣言 防晒霜、遮阳帽、遮阳伞，很多爱美人士夏天出门必备“三件套”。防晒霜用得多了，关于它的谣言也是层出不穷。在人体的母乳、羊水、尿液中都发现有防晒霜的成分存在，这证明防晒霜中某些成分被人体吸收的水平过高，涂抹防晒霜对人体有害无益。

真相 这条流言是对《美国医学会杂志》5月发表的一篇文章的误读。文章表示，参与研究的受试者连续4天、每天4次在全身75%的面积涂抹防晒霜。实际上，一般人很难涂抹到这个剂量。同时，该研究并没有说明吸收的成分对身体有害，也没有否定防晒霜的效果，并且它在结论中明确提到“这项实验结果并不能表明，个人应该避免使用防晒霜”。只是部分媒体断章取义、过分解读，才产生了“防晒霜有毒”的谣言。

事实上，如果不涂抹防晒霜，患皮肤癌的风险会大大增加，还会导致皮肤老化，所以涂抹防晒霜是利大于弊的。当然，如果想要更加安全，可以选用物理防晒方法，比如外出时穿长衣长裤、打遮阳伞、戴遮阳帽、戴墨镜等。

吃多了荔枝会得脑炎？ 或诱发脑水肿，不会直接导致脑炎

谣言 6月是吃荔枝的季节。一则关于荔枝的谣言也是随之而

来，有文章表示，印度暴发“荔枝病”，有上百儿童因脑炎丧命。因此，荔枝吃多了就会得脑炎，非常危险。

真相 荔枝并不会直接导致脑炎，也不会传染，但过量进食荔枝可能导致严重的低血糖，会诱发脑水肿（可能诊断为急性脑炎综合征）。而荔枝成熟季节也是脑炎的高发期，且看上去症状有相似之处，因此也容易误诊和误判。

其实“荔枝病”并不罕见，在中国、印度、孟加拉、越南等国的荔枝产区都出现过类似疾病。患者多数发病时间在凌晨，主要症状是头晕、心慌、出冷汗等低血糖症状，部分严重患者有呕吐、抽搐、昏迷等神经系统症状，甚至死亡。

导致“荔枝病”的原因可能是以下几个方面。首先，荔枝中含有次甘氨酸A和 α -亚甲基环丙基甘氨酸。有科学研究认为，它们能够抑制葡萄糖的合成，进而显著地降低血糖，是引发急性低血糖症的主要原因；其次，虽然人体可以利用果糖提供能量，但相当一部分需要转化为葡萄糖，供器官代谢需要。果糖被人体吸收后会被运到肝脏进行加工，变成葡萄糖。但果糖的GI值（升糖指数）比较低，也就是说肝脏的加工速度不够快，所以无法抵消人体消耗葡萄糖的速度。

同时，“荔枝病”常常与饮食不规律、营养不良、饥饿挂钩。在印度，很多患病的孩子本身就处于营养缺乏状态，葡萄糖的合成被抑制，果糖转换来不及，又没有其他食物补充，这是最终导致低血糖症的原因。

“狗药”芬苯达唑能击败肿瘤？ 目前并未有临床数据支持

谣言 一则“患者吃‘狗药’芬苯达唑，2个月肿瘤就消失”的新闻在朋友圈流传，让很多民众将信将疑，事实怎样呢？

真相 芬苯达唑（PanacurC）是一种用于狗和其他动物驱虫的药物，目前没有临床研究支持该药能治疗癌症，现有的一些支持或反对证据均来自动物实验。

动物实验距离临床试验，乃至成为药物还有很长的距离。通过动物实验却没有通过临床试验的药物不胜枚举。芬苯达唑是一种未经过临床试验的兽药，人吃兽药本身就存在很大风险。

（《科技日报》2019.12.24，付丽丽/文）