

集消毒、防脱、美白、治脚气于一身

被神化的碘伏真有那么“神”吗？

碘伏是日常生活中一种常见的消毒液，许多家庭的小药箱中常备着它。不过，最近网络上有些自媒体博主发布“碘伏祛痘3天后效果明显”“碘伏是毛孔推土机”“碘伏加在洗发水中可防脱发”“低估了碘伏对黑头的杀伤力”等视频，开启了碘伏的新用途。那么，这些说法靠谱吗？



网传一 碘伏可以防脱发

掉发是头发的正常新陈代谢，每天都会有一定数量的头发掉落，不超过100根都不属于脱发，大家不用过于在意“掉发”。

脱发的原因有很多，如睡眠不足、心理压力过大、遗传、激素水平、营养不均衡，以及一些自身免疫性疾病等，无论是哪一种原因，都不能通过碘伏解决。

网传二 碘伏泡脚能治脚气

“脚气”是真菌感染引起，适度涂抹确实有一定的治疗作用，但足部的角质层很厚，碘伏的渗透性差，靠涂抹碘伏很难达到有效的治疗作用，还需结合抗真菌药物，才能彻底摆脱“脚气”。更别说在泡脚水里加碘伏，此时的碘伏被稀释了无数倍，早就失去了有效的杀菌浓度。

网传三 碘伏能祛痘、祛黑头

对于一些偶尔冒出的1~2颗痘痘，碘伏外涂确实可以起到一定的治疗作用，但对于经常发作的痘痘，就不要盲目涂碘伏了。“痘痘”的类型很多，如粉刺、炎症丘疹、结节、脓肿等，这些痘痘需要综合性的治疗，简单的“杀菌”是不能解决问题的。

“黑头”其实是皮脂腺分泌

的皮脂和一些上皮细胞脱落的废物，它们堆积在皮脂腺里，接触空气氧化后就形成了“黑头”，和细菌没有太多关系。因此，涂碘伏治疗“黑头”是不可能的，不推荐大家尝试，只有正常清洁、注意保湿才是硬道理。

网传四 碘伏能美白

皮肤表面有保护屏障、正常的定植菌，起到了保护皮肤、维持皮肤健康的作用，日常护肤只需做好常规清洁、保湿、防晒即可，过度消毒反而会破坏这种平衡，从而引发多种皮肤疾病。

一些网络博主在使用碘伏后皮肤变白的真正原因，主要是碘伏的氧化还原反应导致，但这种白只是暂时的，滥用碘伏可能损伤皮肤，导致皮肤刺激、干燥甚至过敏。

网传五 碘伏能去头屑

头屑产生的根本原因是头皮生态平衡遭到破坏，如马拉色菌等微生物在头皮过度繁殖，刺激头皮角质层过度增生，就会产生大量头屑。同时，头皮油脂分泌异常、皮肤干燥、缺乏营养以及精神压力过大等因素，也会加重头屑问题。

碘伏虽然能抑制部分马拉色菌，但无法从根本上调节头皮的

油脂分泌，恢复头皮的生态平衡，也就无法彻底解决头屑问题。且直接将碘伏用于头皮，还会刺激头皮，引发过敏等不良反应。

网传六 碘伏能去黑眼圈

黑眼圈可分为血管型、色素型、结构型以及混合型。血管型黑眼圈主要是由于眼周血液循环不畅，静脉血液淤积导致；色素型黑眼圈多由遗传、日晒、眼周皮肤炎症后色素沉着引起；结构型黑眼圈则是因眼周皮肤松弛、眼袋突出等结构变化造成。

碘伏既不能促进眼周血液循环，减少血液淤积，也无法阻止黑色素的产生或代谢已形成的黑色素，更不能改变眼部的结构，因此并不能改善黑眼圈。

最后需要提醒的是，“碘伏”和“碘酊”虽然只有一字之差，但两者完全不是同一个东西。碘伏是一种含碘的皮肤表面消毒剂，相对来说刺激性小，生活中可以用来消毒创面、清洁伤口，医疗中常用于术前消毒。但碘酊刺激性较大，使用后还需要酒精进行脱碘，不然可能灼伤皮肤、遗留色素沉着等，购买时千万不要买错了。

复旦大学附属中山医院 皮肤科 胡飞飞 指导专家 杨骥

2元的钙片和200元的钙片 该怎么选？

钙是人体不可缺少的微量元素，可以促进骨骼的生长发育，维持人体电解质平衡，但市场上的钙片品种繁多，碳酸钙、柠檬酸钙、葡萄糖酸钙……价格也天差地别，便宜的只有几块钱，贵的要几百。那么，都是钙片，它们到底有什么区别？我们该如何选择呢？

看似五花八门的钙片，其实主要就三类——无机钙、有机钙和新型钙。

1.无机钙 主要包括碳酸钙、磷酸钙、氯化钙等。无机钙最大的特点就是便宜，且含钙量高，但是它的消化需要消耗大量的胃酸。所以，胃功能不太好、有胃病或者长期胃酸的朋友，服用无机钙会有恶心等不适反应。

碳酸钙是目前应用最广泛的钙片，其含钙量高达40%，价格也很便宜，但服用后可能有嗝气、便秘等副作用，最佳的服用方式是随餐服用。

2.有机钙 有机钙包括醋酸钙、葡萄糖酸钙、柠檬酸钙、乳酸钙、枸橼酸钙等。有机钙的钙含量相对较低，其消化不需要胃酸参与，更容易被人体吸收。

醋酸钙含钙量约为25%，溶解度高，极易溶于水，无需胃酸消化就可直接被消化道吸收。醋酸钙因其特殊加工特性，通常不添加香精等调味，口感较差。

葡萄糖酸钙多以液体形式出现，钙含量相对较低，约为9%，但水溶性好，容易吸收，适用于婴幼儿。

柠檬酸钙也比较常见，钙含量约为21%，不依赖胃酸消化，对肠胃刺激较小，无论空腹或随餐服用都可以很好地吸收。由于其制作工艺较为复杂，价格相对其他更高。

3.新型钙 新型钙主要是指氨基酸钙。氨基酸钙不同于其他钙剂，属于螯合钙，其特点是重量轻、易溶解、易吸收，吸收率高，价格也相对较贵。

氨基酸钙不需要胃酸分解，也不需要维生素D3的辅助，可以直接通过小肠绒毛吸收，这样不仅降低了胃部负担，吸收率也特别高（90%左右）。此外，氨基酸钙结构稳定，在人体肠道中不易与食物中的草酸和植酸等物质结合影响吸收，但目前比较少见，且价格较贵。

一般来说，成人每天推荐摄入钙800毫克，要达到这个量，可以每天食用300克奶制品，加上豆类、谷物、蔬菜等提供的钙，基本就可以达到800毫克。如果摄入量不足或其他特殊情况需要额外补充钙剂时，应听从专业医师的指导，选择适合自己的产品，无需一味追求越贵越好。

吴萍

预防骨质疏松 做个骨密度检测

骨质疏松症严重危害中老年人的健康，发病率高、危害性大、涉及面广，由于早期没有明显症状易被人们忽略，又被称为“隐形杀手”，而战胜它的关键在于早期诊断、早期防治。定期进行全身骨密度测定是目前早期诊断骨质疏松症最准确，也是最有价值的环节。

骨质疏松的高危人群

据统计，目前全球有超2亿人患有骨质疏松症，50岁以上的女性中就有1人患有该病；髌部骨折后，20%的患者1年内死亡，50%将永久丧失独立生活能力。以下为骨质疏松的高危人群，应尽早检测。

1. 50岁以上中老年人 骨量

随年龄增加而加速流失，骨折风险飙升。

2. 绝经后女性 雌激素骤降导致骨量流失率高达3%~5%。

3. 有家族史者 父母患骨质疏松者，患病风险翻倍。

4. 长期用药者 如糖皮质激素、抗抑郁药可能损伤骨骼。

5. 不良生活习惯者 吸烟、酗酒、久坐、日晒不足或长期素食人群。

骨密度检测的优势

骨密度检测通常是在腰椎、髌部、前臂等易骨折部位，具有快速、精确、无副作用等优势，是诊断骨质疏松的金标准。骨密度检测采用双能X线吸收法，精准度高达95%以上；其次，辐射

量仅为胸部X光的1/10，儿童孕妇亦可安全使用（需医生评估）；5分钟即可完成检测，专业医师现场解读，可以快速拿到结果。

骨密度检测的作用

1. 风险预警 量化评估骨质疏松等级（T值），可预测未来10年骨折率。

2. 指导用药 可以提供个性化补钙剂量，避免盲目补钙导致结石或血管钙化；提供合理的维生素D补充建议，以及运动处方，如太极、游泳等低冲击运动。

3. 医疗干预 若确诊骨质疏松，可及时启动药物抗骨松治疗，如双膦酸盐、生物制剂，延缓病情进展。

河北省清河县中心医院 胡冰