# 卫生纸选黄色还是白色?

健康生活

最近几年,在卫生纸、餐巾纸使用选择上,一种浅黄色的纸越来越受到青睐,它是商家宣称“无漂白、无添加”的本色纸。由于商家的宣传,大家想到本色纸就会觉得比普通纸更健康。

然而,要是告诉大家本色纸与普通白色卫生纸本质上没有区别,会不会觉得自己的智商又被践踏了?

**普通纸比本色纸有害吗**

在商场中,本色纸的价格往往贵于普通纸。但是,二者实际的质量差异其实并不大。

普通纸的原料多为木浆,本色纸原料则多为竹浆,由于竹浆原本的暖黄色,会使得制造出来的纸更贴近“本色”。但是,从原料上分析,二者都是常见的纸浆,没有关于使用健康方面的明显差异。

两种纸最终的颜色差异体现在加工过程中:在经历蒸煮后,制造普通纸需要加入漂白剂进行漂白,本色纸是直接对竹浆进行加工。而漂白,也是最受消费者关注的点。

加入了漂白剂的普通纸就一定对使用者有害吗?

纯白卫生纸在漂白过程中的确会加入氯气或者含氯化合物如次氯酸等,但是经过后续的反复清洗,其含量会下降至极低,符合国标(GB/T20808)的要求。

消费者担心的荧光增白剂,国家早已明令禁止使用。有研究人员对四种大品牌的普通纸用紫外波进行荧光检测,一般来说,纸张里如果有荧光剂,在紫外线灯下会出现蓝色片状,但经检测,这四种品牌都未出现蓝色片状。

另外,有消费者也担忧普通纸中有滑石粉、二噁英等物质。

关于滑石粉,该成分被允许在食品加工中使用,所以在纸张中添加无可厚非。对于二噁英则更可以放心,在国家标准(GB20808)中,相关有害物质的残留量是被严格控制的,二噁英这类致癌物,更是不可能出现在亲肤的纸上。

说到这,不难总结出,其实正规的大牌普通纸,并不会存在“有害”一说。

而本色纸对于白色普通纸来说,少了一道漂白工序。从原理上,可以说是零添加漂白剂,纸张上也不会出现与漂白剂有关的残留。但是,加工生产中总会有其他化合物存在纸张上,所以真正的健康还是要看出厂的综合指标。

只有有关化合物含量符合国家标准,纸张才能被生产。本色纸与普通纸的国家量化标准其实并无大差异,大家只要使用正规品牌的卫生纸就不会对健康带来伤害。

另外,由于本色纸没有漂白工序,本色纸的木质素含量保留较多,生产出的纸巾会稍硬一些。

在普通纸与本色纸各五款产品进行柔软度测评中,研究结果显示5款白色纸样品柔软度均在78至148mN,普遍较为柔软,而5款本色纸样品柔软度均在111至150mN,质地较为粗糙。这可以表明,本色纸与普通纸相比其更为粗糙,使用体验感较差,舒适程度往往比不上白色纸。

同时在鉴定中,也包含了其他维度的测评,包括荧光增白剂含量、横向吸液高度(吸水性能)、横向抗张指数(耐撕)、纵向湿抗张指数(吸水后耐撕)这几项。

结果显示,本色纸与普通纸相比,吸水前后都更容易被撕扯,并出现碎屑,吸水性能也逊于普通纸。值得一提的是,本次实验中本色纸与普通纸均没有检测出荧光增白剂。

由此可以确认,在购买正规品牌纸的情况下,本色纸与普通纸对人体都无害,二者几乎不存在对人体健康影响的差异,本色纸的性能也要逊于普通纸。

**挑选纸张的时候需要知道这些**

那挑选纸张的时候,哪些才是我们更应该关注的?

首先,在挑选纸的时候需要注意自己购买的方向是卷纸还是抽纸。

二者对细菌含量的要求是不一样的,卷纸的执行标准是GB20810,其中细菌菌落总数低于600cfu/g,面巾纸的执行标准是GB20808,要求细菌菌落总数低于200cfu/g。卷纸对于细菌的限制要求低于面巾纸,所以卷纸不适于擦嘴,擦脸等用途。

同时,也要关注纸上标注的原料:例如原生木浆、原生浆和纯木浆。

原生木浆,指完全是天然木材的纸浆,这类纸浆含有较高的纤维量,制作出来的纸更细腻,柔软。

原生浆则是天然植物的浆,包括但不限于木浆、草浆等,档次比原生木浆低。

而纯木浆,这个名词迷惑性较大,它仅表示纸浆全部来自木材,而实际上有可能它来自回收的原生木浆、废纸造浆等,其制成的纸的品质是最低的。

总之,普通纸与本色纸其实并无太大差异,对人体健康的影响也没有明显高低之分,大家购买纸的时候只要选好正规品牌,根据自己需求购买就好。

(来源:科普中国)

# 多雨季节,当心霉菌引发过敏反应

健康提醒

霉菌以各种形态存在于空气、土壤、水域等环境中,只要温度和湿度合适,霉菌就能不断萌发、生长和繁殖。多雨天气,潮湿的环境很容易导致霉菌泛滥。

**霉菌最爱潮湿**

自然界中的霉菌种类很多,不同霉菌菌落的表现也不一样。从颜色来看,有白色、黑色、黄色、绿色等;从形态来看,有的霉菌有明显的“毛”,有的霉菌看起来像是“脏了”。因此,并非只有“长毛”才算发霉,有些物品发生变色,也可能是霉菌导致的。

适宜大部分霉菌生长的温度为10℃—40℃,当环境湿度达70%—99%时,霉菌的生长速度极快。

**霉菌可引发多种过敏反应**

霉菌可引发过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘、特应性皮炎、接触性皮炎等疾病。少数情况下,霉菌可导致过敏性肺炎或肺泡炎。此外,霉菌还能引发一些感染性疾病,其中以下呼吸道、耳部、眼部、皮肤感染较为常见。

免疫系统受损或有特定基础疾病的患者(如艾滋病患者、造血干细胞移植患者、血液恶性肿瘤及其他癌症患者、长期使用免疫抑制剂或皮质类固醇患者、先天性免疫缺陷疾病患者等),由于宿主清除真菌孢子的能力下降,可能会出现曲霉菌病等疾病。

**家中的“霉菌重灾区”**

卫生间

卫生间是霉菌最喜欢的室内场所。洗手池、浴缸、淋浴房的边缘,墙角、瓷砖的缝隙,木制洗浴柜的底部,都能见到霉菌的身影。

厨房

在洗碗池、橱柜、灶台边,尤其是有胶条的地方,经常可以看到黑色的霉点;使用时间较长的木制筷子、洗碗海绵、砧板,多半也逃不出霉菌的“手掌”;一些粉状调料,如花椒粉、胡椒粉等一旦受潮结块,就容易滋生霉菌。

冰箱

冰箱门上褶皱的胶条非常容易藏污纳垢,且冷藏室的温度和湿度也能导致霉菌生长。

洗衣机

洗衣后马上关闭洗衣机的盖子、不及时晾晒衣物、把洗衣机放在不通风的位置等,都可能导致机器内部滋生霉菌。

空调

长期不清洗空调,其管道和机体内部,都有滋生霉菌的可能性。

阳台

喜欢在阳台上种花花草草的朋友,应定期检查花盆的底部及周围有没有发霉。如果花草腐烂后没有被及时处理,很容易滋生霉菌。

水杯

一些水杯的结构复杂、零件较多,尤其在防漏阀、橡胶圈、吸管等处非常容易发霉。所以,使用者应定期将水杯彻底清洗、晾干,并适时更换吸管等配件。

**如何预防霉菌出现**

保持通风和降低湿度

尽量将室内的湿度保持在65%以下,特别是厨房和浴室等潮湿区域。如果有的房间通风不畅,可考虑使用除湿机、空调等设备主动除湿。

保持清洁的生活环境

定期清理冰箱、洗衣机等容易生长霉菌的家用电器,建议每年深度清洁一次,必要时可使用市面上合规的除霉产品,家用含氯和含二氧化氯成分的消毒剂也可被用来除霉。

及时丢弃发霉食物

科学选购食材,减少食物囤积。一旦发现食物发霉,要及时清理。

科学利用紫外线

紫外线可抑制霉菌生长,可以将书、衣物、被褥等放在阳光下暴晒,借助紫外线将霉菌杀灭。

**处理霉菌时要注意这些事**

如果家中有些地方出现了霉菌,该如何处理呢?若是家中的杯子、毛巾、筷子、洗碗海绵、砧板、枕头等物品出现霉菌,应及时清洗,定期换新。在处理家中墙角、水槽边的霉菌时,可以按照说明书,使用含氯消毒剂进行清除,并开窗通风。如果家中有发霉的书、鞋子,可以将其置于阳光下暴晒。清洗洗衣机、空调的难度较大,应请专业人员上门操作。

需要注意的是,在清洁过程中要做好自我防护,包括佩戴手套、口罩和护目镜,清洁后及时用流水洗手,并开窗通风。

(来源:健康中国)

# 小儿腺样体肥大的鼻咽部侧位X线片揭秘

健康关注

在耳鼻喉科门诊,家长们经常会有这样的疑问:孩子晚上呼噜不断,睡觉总是张嘴呼吸,咋回事?孩子鼻炎总不好,总是流鼻涕,怎么办?这些小毛病的背后很有可能是由于孩子腺样体肥大导致的,长此以往会导致“腺样体面容”,影响孩子的颜值和健康。

**什么是腺样体?**

腺样体位于鼻咽部,即鼻子和喉咙后部的交界处。它是人体免疫系统的一部分,主要功能是帮助抵抗外界感染和病毒。腺样体在儿童时期最为活跃,可帮助他们应对刚接触到的病菌和病毒。随着年龄的增长,腺样体的作用逐渐减弱,通常在青春期后会逐渐萎缩。虽然腺样体对儿童早期的免疫系统很重要,但它也会带来麻烦,当腺样体过度增大时,就会引发腺样体肥大。这种情况会阻塞鼻咽通道,导致孩子呼吸困难,甚至引发一系列的健康问题。

**腺样体肥大的症状有哪些?**

1.鼻塞、流涕、反复咳嗽,说话时有鼻音。

2.张口呼吸。长期的张口呼吸可引起颅颌面畸形,形成腭盖高拱、上颌前突、下颌后缩以及长而窄的面部表现,被称为“腺样体面容”。

3.睡觉打鼾,经常翻身、磨牙、睡觉时憋气或多梦易醒,严重时会出现阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

4.腺样体肥大也会导致耳部感染频发,还会使鼻涕倒流至喉咙,引发咳嗽。

**腺样体肥大的危害有哪些?**

1.影响面部发育:腺样体肥大的孩子由于长期张口呼吸,可导致面部发育异常。这种异常通常表现为“腺样体面容”,包括长脸、上颌前凸、牙齿不整齐等问题。如果不及时干预,这种面容改变可能伴随孩子一生。

2.睡眠障碍:腺样体肥大会导致孩子夜间呼吸不畅,严重时会引发睡眠呼吸暂停。这会让孩子的睡眠质量下降,影响白天的精神状态和注意力集中,进而影响学习和日常活动。

3.耳部感染:由于腺样体肥大,咽鼓管可能受到压迫,导致耳部通气不畅。这不仅会引发耳部感染,还可导致分泌性中耳炎,甚至影响听力发育。

4.慢性鼻窦炎和咽喉炎:腺样体肥大会使鼻腔内的分泌物难以排出,增加鼻窦感染的风险。此外,倒流的鼻涕还会刺激咽喉,引发慢性咽喉炎。

5.影响心理健康:由于额面结构发育畸形、生长迟缓等多方面表现,会严重影响儿童的身心健康,具体表现为:心境低落、焦虑、情绪不稳定、破坏性、脾气急躁、多动、抑郁等异常表现。

**腺样体肥大的X线诊断**

随着影像技术的不断进步,X线检查逐渐被用于儿童腺样体肥大的诊断。目前,鼻咽部侧位X线片是首选的检查方法。由于腺样体位于致密的骨性结构和含气的鼻咽腔之间,具有良好的对比条件。当骨性结构的成像质量满足要求时,腺样体的前缘及其突出部分在透亮的气体背景下能够清晰显示,便于测量。在X线片上,腺样体肥大表现为:鼻咽部的顶部后壁呈现圆弧或波浪形的均匀软组织影,边缘清晰,向鼻咽腔突起,导致相应气道变窄,但未见骨组织的增生或破坏。

**鼻咽部侧位X片的拍摄方法**

检查体位要求:患儿穿戴好防护用品端坐或站立侧位,下颌略抬高,以减少下颌支与鼻咽腔重叠;眶耳线平行于地面,头颅矢状面与摄片架平行;中心线通过外耳孔前下方约2cm处。摄片时患儿需要闭口用鼻吸气,防止软腭抬高造成鼻咽腔变窄的假象。

**鼻咽部侧位X线片对腺样体肥大的诊断标准**

1.腺样体厚度(A)的测量

测量方法:腺样体最凸点至枕骨斜坡颅骨外侧面的垂直距离为腺样体厚度。

诊断标准:厚度>13mm:提示腺样体肥大,可引起鼻咽腔气道狭窄甚至闭塞。

2.鼻咽腔宽度(N)的测量

测量方法:从腺样体最凸点处向鼻咽腔延伸的垂直距离,至硬腭后缘或软腭前中部上缘交点至枕骨斜坡颅外面切线的垂直距离。

诊断标准:可通过N值的大小评估腺样体对鼻咽腔的压迫程度。

3.A/N比值

计算方法:腺样体厚度与鼻咽腔宽度的比值(A/N)。

诊断标准:0.5-0.6为正常范围;0.61-0.70提示中度腺样体肥大;0.71以上提示病理性肥大;0.80以上提示腺样体显著肥大。

4.鼻咽后气道宽度(PAS)的测量

测量方法:测量从软腭表面到腺样体最凸点之间的最窄气道宽度。

诊断标准:≥10mm为正常范围;6-10mm提示腺样体生理性肥大或中度肥大;≤5mm提示重度腺样体肥大;≤3mm可能伴随张口呼吸,需考虑手术干预。

鼻咽部侧位X线片检查操作简便,能够有效地评估腺样体肥大的程度以及腺样体肥大对鼻咽腔宽度的影响,是目前诊断腺样体肥大的首选且最实用的检查方式。如果发现孩子有腺样体肥大的症状,应尽早就医,在医生的建议下进行鼻咽部侧位X线片检查,确诊后再根据病情制定下一步治疗方案。 (马鞍山市和县人民医院 金 良)

新知台

## 家庭如何合理用药、备药?

胃药、抗过敏药、急救药……家庭用药看似简单,实则有很多讲究。那么如何正确用药、合理备药呢?这些你得知道。 (人民网 陈子源)

### 明确诊断前不随意用药

在明确诊断之前,最好不要随便用药。症状往往是疾病诊断的依据之一,随便用药会掩盖症状,造成诊断困难,甚至误诊。

如果身体出现不适,建议到正规的医院、诊所就诊,由专业医生根据病情进行检验、检查,做到选对药。

医院就诊或到药店购药时,需将以下具体情况如实告知:

有无食物或药物过敏史、家族过敏史,是否属于特异体质,有无肝脏、肾脏等的疾病,有无怀孕,是否正在服用其他药物等。

### 服药前仔细阅读说明书

服药前应仔细阅读药品说明书,关注药品禁忌证、不良反应及注意事项。

药物的剂量规格、服用时间、服用方式等必须按照说明书的规定正确使用,使用不当可能出现各种不良后果。

儿童、青少年、老年人,或处于妊娠期、哺乳期等人群,一定要阅读注意事项并按照特殊人群用药标准用药,尽量在医生指导下用药。

对于一些副作用严重的药品,说明书中通常会给出应急处理措施,患者必须了解,以便在发生紧急情况时及时处理。

### 家庭适度准备常用药

家庭药箱在准备药物时,要根据家庭成员的身高、体重、年龄、用药史、过敏史、病史来遴选药物。常备药物尽量选择不良反应较小的非处方药,最好在医生的指导下使用。

**胃肠道用药**

肠胃不消化可准备健胃消食片,胃肠受凉可以准备藿香正气口服液,腹泻可以准备蒙脱石散、补液盐等。

**解热镇痛药**

发热可以使用布洛芬、对乙酰氨基酚,发热可能由多种原因引发,需要先明确病因。

**抗过敏药**

对食物或者环境过敏,可预先准备氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类药物。

**急救药**

心血管疾病患者可以准备硝酸甘油或速效救心丸等药品,哮喘患者可以准备沙丁胺醇气雾剂等药物。

### 按照药品性质合理保存

常规药物应在避光、干燥、阴凉、密封贮存,特殊药物特殊贮存。外用药和内服药分开,成人药和儿童药分开,处方药和非处方药分开。

药物不宜与食品、保健品及杂物混放。不良的药物贮存方式会使药物提前过期。

用药时,还需要注意药物的形态。随身储药盒建议存放一周的药量,不建议将药物脱离原包装储存。