

# 美国78批次防晒产品中发现致癌物苯,你的防晒霜安全吗?

夏天到了,随着防晒意识的增强,很多人选择防晒产品时更加慎重了。而近期美国的一项防晒产品测试报告,可能会对你的选择有所影响。该报告指出美国78批次防晒产品中发现致癌物苯。

美国一家定期检测消费品的实验室兼在线药店 Valisure,在近日发布的新报告中指出,其分析了69个品牌的294批次防晒霜和晒后护肤产品,在其中78批次(超过1/4)中检测到了苯,14个批次的苯含量超过美国食品和药物管理局(FDA)规定的2%(ppm)的限值。测试结果中苯含量最高的批次,为6.26ppm,是FDA限值的三倍多。

现在,他们正呼吁FDA召回40批含苯浓度至少为0.1ppm的防晒霜。

对于防晒霜中含有苯的原因,纽约市西奈山医院皮肤科美容和临床研究主任 Joshua Zeichner 博士推测苯是通过化学反应产生的。“它最初不在配方中,是制造过程

中污染的结果。最可能是在瓶子里推挤防晒霜的过程中引起的反应产生的。”

含苯的防晒霜有多危险?

苯是一种致癌性质的有机化合物。根据疾病控制和预防中心(CDC),长期接触苯会影响血液,可能导致白血病和其他血液疾病等。FDA将其归类为1类溶剂,这意味着除非绝对必要,否则在制造药品的过程中应避免使用苯。

在在流感大流行期间,FDA对洗手液设定了2ppm的临时限制,但没有针对SPF等类似物做出相应的规定。目前仍没有一个权威性的标准可以衡量防晒产品中含有多少苯是安全的。

另一方面,Zeichner医学博士强调“苯的检测并不是防晒霜上市时常用的检测方法。”Valisure也指出,正式因为这个灰色区域,我们真的不知道涂抹在我们的皮肤上的苯的含量是不是安全的,或者我们最

喜欢的产品中存在多少苯——尤其是因为同品牌不同批次之间的水平会发生变化。

“许多被发现含有苯的防晒霜已经上市多年,”Zeichner博士继续说道,“防晒霜中可检测到的低苯含量对我们健康的影响尚不明确。”

“考虑到苯与癌症的联系,最好尽可能地避免使用含苯防晒霜。”Valisure坚定地认为任何SPF产品中都不允许含有苯,并且他们在请愿书中也要求FDA在为防晒霜等产品制定每日接触限制的基础上,再制定一个浓度限制。

你的防晒霜安不安全?

“扔掉报告中引用的任何防晒霜都是可以理解的。”Valisure建议处理所有受影响的批次。那还能用防晒霜防晒吗?其实Valisure测试的绝大多数产品都不含苯,几十种产品仅含有微量的苯。也有很多热门品牌暂时没有检测到致癌物质。此次检

测,某些品牌中的部分产品检测出了较高的苯含量,但其也有大量完全不含苯的产品。

新报告中提到的最严重的违规者大多数都是喷雾防晒霜。其实,皮肤科医生通常也不建议使用喷雾剂,因为使用方法可能“不一致”,而且很多人使用时并没有正确地涂抹。

忠告:不要停止使用防晒霜

Zeichner博士认为,保护皮肤免受紫外线伤害至关重要,紫外线会导致皮肤晒伤、过早出现衰老迹象和皮肤癌等。

而防晒霜是我们对抗太阳有害紫外线的最有效工具之一,可以保护我们免受这些危险的皮肤问题,包括皮肤癌。防晒霜中的苯可能会导致健康问题。但在其危险性尚未明确之时,切不可因担心防晒霜中是否含有苯,而杜绝使用防晒霜,不做防晒工作。

# 癌症会传染?手机致癌?十个有关癌症的误解你应该了解

世界卫生组织(WHO)数据显示,癌症已成为全球的主要死因之一。仅2020年,癌症在全球范围内就造成了1000万人死亡。现如今,人们可谓是“谈癌色变”。究其原因,大多是因为人们对癌症的恐惧以及对癌症的不了解。实际上,生活中广为流传的一些有关癌症的说法,很可能是谣言。

英国《今日医学新闻》梳理了与癌症相关的10个误解,期望帮助人们摆脱错误信息、正确面对癌症。

误解1:确诊癌症等于判了死刑

癌症是可治愈的。随着科学家更加了解癌症并不断改进治疗方法,康复率在不断提高。在2019年1月,约有1690万癌症幸存者生活在美国。在英国,癌症存活率在过去40年中增长了一倍。

根据美国国家癌症研究所的数据,美国自1990年代以来,死于癌症的可能性一直在稳步下降。现今乳腺癌、前列腺癌和甲状腺癌等5年生存率达到90%甚至更高。

此外,癌症存活率还因类型而异。在英国,睾丸癌的存活率为98%,而胰腺癌的存活率非常低,仅有1%。

误解2:癌症具有传染性

癌症不是传染病,癌症患者不会将癌症传染给他人。

但是人类乳头瘤病毒(HPV)和乙型、丙型肝炎等性传播疾病,会导致宫颈癌和肝癌。也就是说传染性疾病会导致癌症,但癌症本身并没有传染性。

有趣的是,科学家们跟踪记录过的某些动物的癌症,是会传染的,例如魔鬼面部肿瘤病和犬传染性性病肿瘤。

误解3:手机致癌

事实上,截止到目前,没有证据能表明手机致癌。而这个错误的说法之所以被广泛流传,是因为手机等电子设备会发射出射频辐射(无线电波),一种非电离辐射。人体

会吸收这种辐射。

科学家发现,暴露于电离辐射(例如X射线)会增加患癌症的风险。但是射频辐射是非电离辐射,所以并不会增加癌症风险。

误解4:电线致癌

电源线产生的极低频(ELF)磁场也是非电离的,因此不会导致癌症。

美国癌症协会表示,多项磁场强度高于家庭电线磁场的大规模研究表明,极低频磁场不会增加实验鼠致癌风险。相反,暴露于极低频磁场反而降低了实验鼠患某些癌症的风险。

误解5:人造甜味剂致癌

同样,迄今为止没有充分的证据能够证明人造甜味剂会增加患癌症的风险。

那为什么会出现这样的误解呢?美国国家癌症研究所做出了解释:“当早期研究表明甜蜜素与糖精结合会导致实验室动物患膀胱癌时,有关人造甜味剂和癌症的误解就出现了。”

但是科学家们进一步研究后,并没有找到人造甜味剂与人类癌症相关的明确证据。

误解6:癌症手术导致癌症扩散

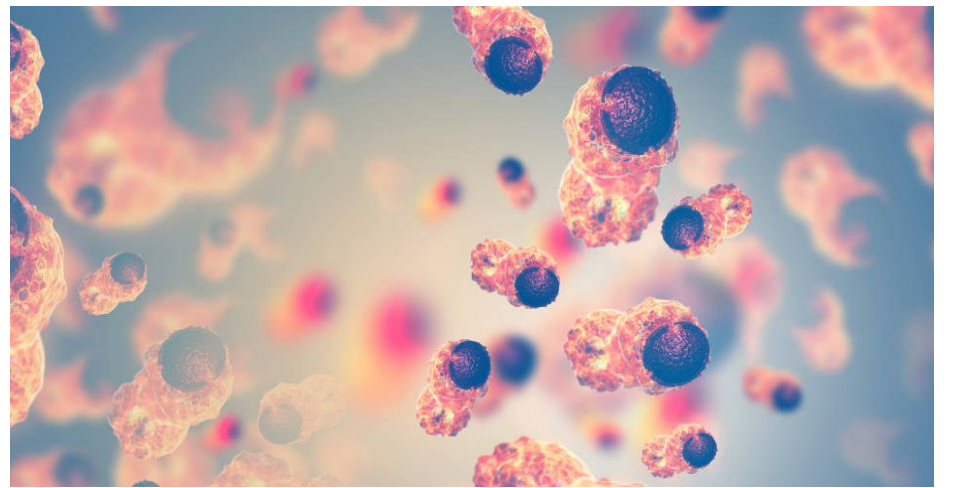
癌症手术的确可能会导致癌症扩散,但这是罕见的。美国癌症协会对此解释为:“手术中使用的设备和影像检测技术的进步将有助于降低这种风险。”

也有一个广泛流传的解释说法称:肿瘤暴露在空气中会生长得更快或扩散到身体的其他部位。这是不实传言。

误解7:草药可以治疗癌症

草药不仅无法治疗癌症,使用不当还可能对癌症的治疗起副作用。

有观点认为,某些替代疗法,如针灸、冥想和瑜伽等,有助于缓解与患者的心理压力和治疗的副作用。但美国国家癌症研究所指出,某些“天然的”东西并不是安全的,有时草药补充剂甚至会损害一个人的健康。



康。

有研究表明,用来缓解压力和焦虑的草药卡瓦卡瓦(Kawakawa)可能会导致肝脏损伤。而用来治疗抑郁症的圣约翰麦汁,可能会导致某些抗癌药物发挥不到应有的效果。所以癌症患者在服用维生素和补充剂之前,咨询医生是必要的。

误解8:癌症在家族中遗传

有些癌症是通过家族遗传的,但它们只是少数病例。父母遗传的基因突变引起的癌症仅占3%-10%。

大多数癌症病例都是由于基因突变的累积而导致的,与我们从父母那里遗传的基因没有明确的联系。在一生中,从单个细胞开始的基因变化会导致大多数癌症。

误解9:癌症总会复发

对此说法,美国的医学肿瘤学家和血液学家Collin Vu博士认为:“目前的癌症疗法正在改进,完全杀死癌症的治疗方法也在不断改进。”

Collin Vu博士对癌症治疗的未来寄予

厚望。未来随着目前在更好的癌症治疗方面的科学进步,以及人们对癌症风险和诊断意识的提高,“癌症总会卷土重来”的说法将会成为一个误解。

误解10:癌症无法治愈

庆幸的是,这也是一个误解。随着医学科学深入研究癌症背后的机制,癌症的治疗方法变得更加有效。

Collin Vu博士将治愈定义为“与普通人群有着相同的预期寿命”。根据他的说法,一些癌症,如睾丸癌和甲状腺癌,有60%的治愈率。

尽管有些癌症是可以根治的,但不幸的是,并不是所有的癌症都能彻底治愈。

随着大众对癌症筛查和更好的治疗方法的持续关注,癌症治愈率正在不断上升。圣约翰癌症研究所的外科肿瘤学家Anton Bilchik博士认为,即使在晚期阶段,被诊断出患有癌症的患者也不要失去希望,未来有许多有效的新疗法,以及更有效的手术技术。

# 安全使用燃气,这些事要注意!

在家庭生活中,燃气虽然给我们带来了很大的便利,但是一旦使用不当或者疏忽大意极易引发燃气安全事故,对我们的身体健康以及经济造成损失。那么,你了解燃气吗?如何才能做到安全用气?我们应该注意哪些方面?以下这些信息大家一定要牢记!

什么是天然气?

我们日常生活使用的天然气成分主要为甲烷,是一种无色无味无毒无腐蚀性的可燃气体,但是当空气中天然气浓度达到5%~15%的时候遇到明火便会发生爆炸,所以我们要注意安全用气。

九招教你如何防范!

一开三关:使用燃气后,应当关好灶具开关、灶前阀,防止燃气泄漏。如果长时间外出还需关闭表前阀。

使用燃气时,人不要远离:在使用灶具过程中,人不能远离,防止因沸汤溢出或风吹引起灶具熄火引发燃气泄漏。

经常检查胶管连接处,是否用卡子固定及胶管是否老化、开裂:在日常使用中要注意检查,及时修理,防止燃气灶具漏气。最容易发生漏气的部位有:燃气表外壳、燃气管线上的各个连接点、气嘴旋塞、胶管等处。燃气泄漏达到一定浓度后,遇到明火就

会发生爆炸。

长时间使用燃气必须注意通风换气:如果长时间使用燃气,一定要注意通风换气。如果厨房通风不好,在使用燃气灶后就会使厨房中氧气不足,易造成一氧化碳中毒。据了解,一台双眼燃气灶,如果安装在容积小于6立方米的厨房内,每小时换气应该不少于5次。在厨房内最好安装排风扇,使空气流通。

发现异味,立即敞开门窗,并及时拨打燃气公司电话报修:如果发现燃气灶附近有异味,一定要立即开窗,并及时到安全地带拨打电话报警。同时,严禁各种火种进入室内,更不能开、关电灯、抽烟及现场拨打电话等,以防引起燃气爆炸。

一定要使用符合国家标准的燃气具,严禁使用红外线灶具:应当使用符合国家标准的燃气具,严禁使用红外线灶具。红外线灶具会因燃烧不充分产生有害气体,极易造成室内人员中毒。

定期检查燃气胶管,到期及时更换:胶管应18个月更换一次,防止出现龟裂、老化、发硬发脆;要定期检查,防止鼠咬。胶管不宜超过2米,两端要用管箍卡紧。胶管不能高出灶台,以免被炉火烘烤引发事故。

建议选用金属波纹管:金属波纹管优

点:安装方便,连接可靠,防鼠咬、耐腐蚀、柔软性好、使用寿命长、可以任意弯曲而不变形、不阻气等,可以减少非人为原因造成的户内爆燃事故。

选用、安装燃气器具应注意:用户应选购带有安全熄火保护装置的燃气灶具。天然气灶具、热水器使用年限为8年。燃气热水器应安装在厨房或阳台,严禁安装在卫生间、浴室、客厅、卧室等其他空间。用户应优先选用强排式、平衡式燃气热水器,严禁选用直排式燃气热水器,并规范安装烟道。

燃气使用安全“十不准”

不准在厨房使用多种气源。使用管道气的用户,厨房内严禁使用瓶装液化气或生煤球火。

不准在厨房内堆放易燃易爆物品,谨防火灾和爆炸事故发生。

不准在燃气设施上栓绑绳索、电线或吊挂物品,燃气设施周边禁止燃放鞭炮。

燃气用户不准擅自增、改、迁、装燃气设施和燃气计量器具。

不准占压、覆盖燃气管道设施。

不准将设有燃气管道、燃气器具的房间改做卧室、客厅和卫生间。

不准将燃气管道、阀门、燃气器具等燃气设施密封或暗设安装。

不准擅自移动、覆盖、涂改、毁坏、拆除

燃气设施安全警示标志。

不准非法使用燃气设施和盗用、转供燃气。

不准擅自开启或关闭阀门箱和燃气表箱,破坏燃气设施。

燃气泄漏怎么查?

测:刷子沾肥皂水涂抹可能漏气的位置,起泡则说明漏气。

听:燃气泄漏会发出轻微的“丝丝”声,听到类似声音要留意了。

闻:天然气中加入了臭剂来提醒漏气,如果家中闻到了类似臭鸡蛋的味道,则可能是燃气泄漏。

看:不用气的情况下,观察燃气表,如果数字变化,则可能发生漏气。

燃气泄漏怎么办?

如果发现燃气泄漏请不要慌张,按照以下步骤进行操作:立即打开门窗进行通风换气。关闭燃气具开关和燃气表前的阀门,杜绝一切火源。在室外安全地带拨打燃气公司24小时服务电话报告情况,必要时将出现现场救援。

温馨提示:

若已确认燃气发生泄漏,这时请严格遵循以下要求:不要出现明火!!!不要开关任何电器!!!不要打电话!!!不要按门铃!!!因为这些举动极易产生小火花,从而引发燃气爆炸!千万要牢记!