

染发剂和直发膏可致肾损伤

日常生活中,很多人都听说过“染发致癌”“直发致癌”的说法,但很少有人知道“染发和拉直头发同样伤肾”。

事实上,近年来出现了多个因染发或直发出现肾损伤的案例,甚至有医生建议把染发剂/直发膏列入“黑名单”。肾不好的人,尤其应该少碰。

染发后,肌酐暴涨至 306

很多人都知道,肌酐是反映肾功能的重要指标,肌酐升高往往意味着肾脏出现了损伤。2021年《英国医学期刊-病例报告》刊发了一则病例研究:一位18岁的女孩,她是一位肾病患者(GBM 抗肾小球基底膜病),经过治疗后病情得到了缓解,肌酐从212降到了133。然而才出院没2周,她的肾病却迅速复发,血肌酐一下子又暴涨至306。

最终,医生梳理了一下她的病情经过发现,她在第一次出院后就染了一个红头发,正是因为这次染发引起了她的肾病复发。最终,这位女孩接受了14次血浆置换后病情才得到缓解,肾功能恢复。

两年3次急性肾损伤 竟是直发导致

事实上,除了肾病患者,健康的人也可能在直发后出现肾损伤。2024年,《新英格兰医学杂志》上刊登了一个病例研究:一位26岁的身体健康女孩,在2020年6月、2021年4月和2022年7月,两年时间3次出现因呕吐、腹泻、发热和背痛等就医,都被医生

诊断为急性肾损伤。

令人感到奇怪的是,每一次病发后,她的肾功能会迅速好转。医生研究团队不断复盘病史,最终找到原因,这位女孩每次出现急性肾损伤的当天,都去过同一家理发店,做头发拉直。

这位女孩表示,拉直发时她的头部有烧灼感。当日就医的记录显示,她的血浆肌酐水平飙升。

频繁染发/直发,确实有危害

1、患癌风险增加

2019年发表在《国际癌症杂志》上的一项研究发现,使用永久性染发剂的女性,比不使用这些产品的女性患乳腺癌的风险更高。

研究人员对5万多名35-74岁女性,平均追踪随访8年多,发现在参加研究之前的12个月内,定期使用永久性染发剂的女性患乳腺癌的风险增加9%。

2022年《美国国家癌症研究所杂志》上发表的一项研究发现,直发产品使用与子宫癌发病风险增加有关。在过去12个月内使用过直发产品的女性,相较未使用者,其子宫癌的调整后风险升高80%。而频繁使用(每年>4次)直发产品的女性,患子宫癌的风险是未使用者的2.5倍以上。

2、可能导致肝脏损伤

2022年,杭州市第一人民医院感染科曾收治过一位不明原因肝功能异常的中老年女士,她存在长年、频繁染发的习惯,最终确诊为染发剂相关的药物性肝损伤。医生推测原因是,永久性染发剂中的化合物对患者身体



图片来源/千库网

产生了伤害。

3、有脱发的风险

浙江省嘉兴市第一医院皮肤科主治医师李莹洁2023年在该院微信公众号刊文介绍,长期频繁染发会刺激头皮和毛囊,部分患者毛囊受损、头发变细、增加脱发;而且,染发时会破坏毛发原有的蛋白质,导致头发干枯毛糙。

4、增加过敏风险

有些人染发后会出现头皮发红、瘙痒、脱屑等较轻的症状,或者头皮和面部水肿、水疱等更为严重的过敏反应症状,发生时间在几小时到数日不等。

这5类人不建议染发/直发

1、染发剂过敏者

染发剂中的任何一种成分都可能诱发过敏。

2、头皮有破损者

如患有湿疹、疖肿、溃疡等皮肤破损或皮

肤病的人,染发剂中的有害物质更易被吸收至体内。

3、年老体弱、肾功能不全的人

这类人抵抗力弱,并且老年人白发较多,需要大面积染黑,更容易出现对身体健康不利的情况。

4、妊娠、哺乳女性

妊娠期女性机体敏感,更容易过敏。

5、有癌症家族史的人

这类人比一般人更易患上肿瘤,应尽可能少染发。05实在有需求,建议每年别超过这个数

北京大学肿瘤医院淋巴瘤内科主任医师刘卫平曾在人民日报刊文表示,目前市场上还没有完全无害的染发剂,最好注意染发的频率和方法,一般每年染发不要超过2-3次。

注意事项

对于实在有染发/直发需求的人,建议染发/直发前做好这几点,降低危害。

- 1、染发、直发前2-3天不要洗头,头皮分泌的油脂可以起到一定保护;
- 2、染发前在头皮上擦点凡士林等,可以起到一定保护作用,避免头皮过多沾染;
- 3、每次染发前最好做个过敏试验;
- 4、严格按照染发剂相关的使用说明使用,不要让其头上停留太长时间;
- 5、如果自己染发,使用染发剂时戴手套,使用后用水彻底冲洗头皮;
- 6、头面部皮肤有损伤、皮炎期间内,以及免疫力低下的人最好不要染发。

(人民日报)

这7类食物不甜却让你血糖飙升

谈及控糖,很多人脑海中第一个闪现的念头往往是“少吃甜的”。

然而,在我们的日常饮食中,潜藏着一些“伪装者”——它们口感上并不甜,却能让血糖飙升。对于需要严格管理血糖的朋友来说,准确识别这些“隐形推手”就尤为重要。今天我们就来聊聊几种常见的“伪低糖”食物。

升糖指数(GI)与血糖负荷(GL)

在深入探讨具体的食物之前,需要先了解两个衡量食物对血糖影响的重要概念:升糖指数(GI)和血糖负荷(GL)。

升糖指数(GI)是用来衡量食物在摄入后,引起人体血糖升高速度和程度的一项指标。GI越高,升血糖的速度越快。

血糖负荷(GL)综合了食物的GI值以及摄入食物中实际碳水化合物含量,更能准确地反映食物对血糖的实际影响程度。

其计算公式为:GL=(食物GI值×食物中可利用碳水化合物克数)/100

在评估食物对血糖的影响时,GI和GL都是重要的参考指标,同时关注两者会更全面了解食物对血糖的影响。但GL数据相对不易获取,而且需要严格控制量,对大众来讲操作门槛较高。

因此,日常饮食建议以GI为主要参考,尽量选低GI的,中GI的要少吃,高GI尽量不碰。如果你嘴馋,想吃高GI的,这时就需要关注GL的数值了,以减少对血糖的冲击。

7种吃着不甜,但巨升糖的食物

不甜但是升血糖快的食物,相信你会首先想到糯米白面。除了糯米白面,以下7种“隐形升糖食物”需警惕。

1、精加工的粗杂粮

代表食物:玉米糊、芝麻糊、速溶燕麦片
速溶、粉糊类粗杂粮,冲泡方便、口感顺滑,常被用作早餐或老年人的营养补充。以为是粗杂粮,实际加工后优势大减。

以燕麦为例:整粒的燕麦煮熟,GI只有42;压扁后熬粥,GI升高了,为55;但经过高温蒸煮、膨化或烘干等预熟化处理,开水冲泡后的速溶燕麦片GI高达79。

看似很健康,但原料被加工得非常精细后,淀粉颗粒迅速吸水膨胀并高度糊化,极易



图片来源/千库网

被人体消化酶分解利用,导致血糖快速上升,原本高膳食纤维平稳血糖的优势消失殆尽。

对策:粗粮不细做,保持完整结构,不过分追求软烂,对血糖更友好。

2、不甜的水果

代表食物:火龙果、山楂

提到水果与血糖的关系,很多人会认为甜的水果升糖快,不甜的水果升糖慢。然而,这种直觉判断往往会误导我们。

以火龙果为例,它口感清淡,甜度不高,但碳水化合物含量却在13%左右。要知道,甜甜的葡萄、桃子和橘子也只有10%。

山楂则是另一种情况。虽然山楂吃起来酸酸的,但其碳水化合物含量高达25.1%,比许多甜味明显的水果还要高。山楂的GI值虽然只有50(低),但由于其较高的碳水化合物含量,血糖负荷(GL)达到13(中等水平)。

对策:选择水果时,不能仅依据口感或感官甜度,应参考其GI和GL值,尽量选择双低水果。对于需要控制血糖的人群,建议每次食用水果时,控制在小份量(如100克以内),每天最好在200g以内。对于血糖正常的朋友,每天食用水果不超过350g。

3、加工后的薯类

代表食物:土豆泥

薯类本身营养丰富,含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,被许多人视为健康的主食替代品。然而,薯类食物在加工后,其对血糖的影响会发生显著变化。

以土豆为例,完整煮熟的土豆GI值约为66(中等水平),但当它被加工成土豆泥后,GI值会飙升至87,与白米饭、白馒头相当。

这是因为制作土豆泥的过程中,土豆被捣碎,细胞壁被破坏,淀粉颗粒暴露得更加充分,消化酶能更快速地接触并分解淀粉,导致

血糖快速上升。这不仅是因为物理结构的破坏,还因为高温烹饪使淀粉高度糊化,更易被消化吸收。

对策:享用薯类食物时,尽量保持其完整性,避免过度加工。可以参考上图的数据,选择中低GI的烹调方式。此外,将薯类食物冷却后再食用(如凉拌土豆),可以增加其中的抗性淀粉含量,降低对血糖的影响。

4、部分蔬菜

代表食物:胡萝卜、南瓜

蔬菜通常被认为是控糖饮食的理想选择,但并非所有蔬菜对血糖的影响都相同。某些蔬菜虽然口感不甜,却可能对血糖产生意想不到的影响。

胡萝卜是一种常见的蔬菜,其GI值高达71,属于高GI食物,与西瓜(GI=72)相当;南瓜是另一种值得关注的蔬菜。民间流传“吃南瓜降血糖”的说法,实际上南瓜的GI值高达75,比胡萝卜还要高。这也解释了为什么一些糖尿病患者食用南瓜后可能会发现血糖不降反升。

对策:对于需要严格控制血糖的人群,可以适当食用这些蔬菜,但应控制量,避免一次性大量摄入。此外,可以将这些蔬菜与富含蛋白质和健康脂肪的食物搭配食用,如加入肉类炖煮或拌入坚果,减缓糖分的吸收速度。

5、“无糖”饮料

代表食物:“无糖”奶茶、生椰拿铁

“无糖”标签常常给人一种安全错觉,尤其是对于需要控制血糖的人群。然而,许多标榜“无糖”的饮料并不是真正的无糖饮料,可能仍然会对血糖产生显著影响。

由于茶底、咖啡味道苦,会遮盖糖的甜味,为了口感好,一些号称“不另外加糖”的奶茶、咖啡,含糖量依然不低。

另外,其中的奶精、奶粉或麦芽糊精、各种小料等成分本身就含有碳水化合物。所以一些号称“无糖”的饮料并不等于血糖友好,尽量不喝或少喝让人上瘾的小甜水。

对策:对于需要控制血糖的人群,要分辨清楚是否是真正的无糖饮料。如果确实想喝咖啡类饮品,可以选择黑咖啡或添加少量纯牛奶的咖啡,避免添加奶精或植脂末。

6、啤酒

啤酒被许多人视为“液体面包”,这并不是空穴来风。

啤酒的血糖生成指数相当高,有的甚至

比葡萄糖还要高。虽然啤酒喝起来不甜,但其中的麦芽糖和其他碳水化合物会迅速转化为葡萄糖。

更值得注意的是,酒精会刺激产生胰岛素,抑制肝脏的糖原分解,可能导致低血糖风险。这种过山车似的血糖变化,使血糖控制更加困难。

对策:尽量不喝含有酒精的饮品,包括啤酒、软饮料、香槟、白酒等,尤其是在空腹状态下。

7、糯米及制品

代表食物:粽子、糯玉米、年糕、粘豆包

淀粉根据结构分为直链淀粉和支链淀粉,直链淀粉是一条螺旋状线,支链淀粉则是像树杈一样的结构。

相比较而言,支链淀粉的分支多,这使得消化酶有更多的作用位点,能够更快速、更高效地将其分解为葡萄糖。含支链淀粉越多,淀粉的糯性越大。因此,糯米类制品的消化吸收速度非常快,导致餐后血糖急剧升高。

以米饭为例,糯米饭的血糖生成指数(GI)高达90,而普通大米饭的GI为82。

传统节日的食品大多是以糯性谷物来制作,比如汤圆、粽子、年糕等,尤其需要注意。

对策:对于糯米制品,控糖人群应严格控制摄入量,如将一个粽子分成两到三次食用,或者选择小份量的汤圆。此外,可以选择添加了粗粮、坚果或豆类的糯米制品,这些成分可以降低整体的GI值,减缓血糖上升的速度。

总结

食物对血糖的影响并不仅仅取决于其感官上的甜度,还与其碳水化合物的结构、加工方式等多种因素有关。

对于需要控制血糖的人群,以下几点建议值得参考:

- 1、关注GI值的同时,也要考虑GL值。严格控糖的朋友,尽量选择二者都低的食物。
- 2、注重食物的加工方式:尽量选择完整、粗粮、少加工的食物,避免过度精细化。
- 3、合理搭配膳食:将碳水化合物与蛋白质、健康脂肪和膳食纤维搭配食用,可以减缓糖分的吸收速度。
- 4、控制食物的摄入量:即使是低GI食物,过量摄入也会导致血糖升高。

(科普中国)