



学生族趁着暑期“变美”

专家提醒:做医美,这三个“正规”缺一不可



李金晟正在面诊。

记者沈佳慧报道 割双眼皮、垫高鼻梁、希望额头更饱满……进入暑假,不少医院的整形外科迎来一个小高峰:大学生、高中毕业生等成为这股整形热中的主力军。杭州市第一人民医院医疗美容科(整形外科)科主任李金晟提醒:年轻求美者不要盲目跟风,应建立

健康的审美观,拒绝容貌焦虑。

暑假医院整形美容人群增多

进入7月,杭州市第一人民医院医疗美容科(整形外科)科主任李金晟门诊手术比平常要繁忙得多。见到李医生时,他刚下手术台。“今天好几台手术都是来做耳廓畸形矫正的,现

在很多小孩、学生都会利用暑假‘悄悄变美’,因为有充足的时间进行术后恢复。这一就诊潮将持续到八月中旬。”

据不完全统计,最近,医院整形外科门诊量平均增长30%左右,不仅是高中毕业生,其他学生群体也会选在这个时间段来就诊。

“当前的医美项目分为注射类、光电类、手术类。学生群体做得最多的项目是双眼皮手术,包括埋线、切开等项目;其次是切除黑痣、皮肤肿瘤;少部分也会垫鼻子、隆胸等,但家长对于这些项目的态度会更加保守。现在医美越来越年轻化,今年很多小学生、初中生在家长的带领下过来去除腋臭、疤痕修复等。”李金晟表示。

做完隆鼻注射后差点失明

一些年轻的求美者会觉得,注射玻尿酸、肉毒毒素等轻医美项目比较安全便捷,在求美过程中往往会掉以轻心。

李金晟前段时间接诊了一位患者,20岁出头的小王连夜

被妈妈送来就诊,只见她眼眶周瘀青,皮肤色暗,左眼视物模糊,一问才得知小姑娘爱美,瞒着父母在外面不正规的医院注射玻尿酸隆鼻。

“在额部、眉间、鼻根等部位注射玻尿酸,如果操作不当,有发生眼动脉栓塞的可能性。眼动脉栓塞一旦发生,可能造成失明、鼻翼坏死,而且基本是不可逆的。”李金晟表示,栓塞有黄金数小时的抢救时间,小王来就诊时已经超过了两天,所以只能先给她挂盐水消炎。

“幸运的是小王的视网膜中央动脉属不完全栓塞,经过积极治疗后,她有恢复的机会。”李金晟说。

这三个“正规”缺一不可

对年轻的求美者,尤其是学生群体,李金晟给出了自己的建议。“现在容貌焦虑很普遍,很多年轻人本身五官已经挺美了,但还是对自己不满意,要大动干戈。一些年轻的求美者对整形美容方式、并发症的发生以及创伤的了解是很片面

的,觉得注射是项挺简单的操作。但注射类项目看似简单,实则风险不低。求美者应提升风险评估意识,悦纳自己。”

随着观念的开放,现在求美者越来越年轻。因此每年暑期,李金晟也会劝退一些年轻的求美者。李金晟告诉记者,“我并不建议未成年人进行以美容为目的整形,因为未成年人的生长发育还未完成,如果你在未成年时的时候就对五官形态进行干预,随着生长,后续还会产生变化,你很难预料最终的样子。所以,像割双眼皮、隆鼻等,我都建议18岁以后再做。”

“在做医疗美容的时候,必须要找到正规的医生,医生要具备浙江省美容主诊医师资质;要在正规的医疗美容机构进行治疗,而不是去普通的生活美容机构;要使用正规的产品,无论是注射的针剂还是使用的设备都必须要是正规的医疗器械、医疗产品。这三个正规一个都不可少。”李金晟提醒。

防护演练 安全一“夏”



盛夏时节,溺水高发。为防患未然,衢州市柯城区衢化街道文昌社区开展“童心防溺水·安全一‘夏’”防溺水专项安全教育行动,组织放假在家

的同学们学习防溺水知识和急救自救知识。河边的现场演练,同学们利用救生圈、竹竿、救援绳等模拟溺水施救和自救。

通讯员吴铁鸣、万衢英 摄

养生课堂

三伏天 请避开这些养生误区

误区1 三伏贴包治百病

三伏贴主要用于治疗肺部、骨关节等方面疾病,适用于免疫力低下、易患感冒、虚寒体质等人群,不适合孕妇、心脏病及高血压患者、湿热体质和皮肤严重过敏的人群。

误区2 绿豆汤喝越多越解暑

夏季喝绿豆汤利于解暑,但大量饮用易伤脾胃,尤其易腹胀腹泻人群不宜多喝。

误区3 防暑不怕凉

三伏天做好防暑的同时,也不可过度贪凉,大量引用冷饮会损伤肠胃,大汗后受凉还可能导致供血不足。

误区4 伏天就要“以热制热”

并非所有人都适合“以热制热”,喝姜枣茶、喝羊汤等“热养法”会导致内热体质人群上火,出汗过多还会引起心慌等不适症状。

误区5 最热时锻炼可提高耐热力

“夏练三伏”并不适合所有人,尤其是中老年人群要避免在户外过度运动,即使年轻人也需避开最热时段户外锻炼,以免中暑。
(据中国天气网)

“0元养生”火了

医生提醒:切忌盲目跟风

记者沈佳慧报道 进入三伏天,有一种“0元养生”又火了,那就是晒背。只需要一把遮阳伞+一块垫子+一片平地,有人说“效果比医美还好”,这是真的吗?记者采访了杭州市中医院针灸康复科主任医师王翀敏,来听听他是怎么说的。

28岁的陈女士(化名)近日开启了她第一次“晒背”。作为游泳教练的她长期饱受寒湿带来的困扰。本来没抱着很大的期待,但是晒了几天后发现自己在空调下手脚不再容易冰凉,“感觉晒背确实对祛寒湿有很强的效果。”

小微(化名)表示,最近除了下雨天,只要太阳出来的日子就会找一块空草地,穿着运动内衣趴在自带的野餐垫上晒背。“晒背的过程会觉得心情愉悦,晒了半个月后,皮肤肉眼可见变得更为透亮。”不仅如此,小微还发现自己长期吃沙拉都没瘦下去的体重居然降低了,面色也变得更为红润,“效果比医美还好”。

王翀敏从中医角度肯定了晒背的养生功效。不少经络和穴位都在后背,晒背能起到调理脏腑气血的作用。虚寒体质、寒湿内盛以及经常腹泻、手足寒凉怕冷的人群,适当试试晒

背或有助缓解。但面红目赤,口干口苦,舌红苔黄,大便秘结,胸闷心悸等热性或湿热体质不宜进行晒背。

王翀敏说,在女性关注的体重管理方面,晒背可以通过补充阳气的方式,提高女性机体代谢率,实现消耗脂肪的作用。从心理角度看,中医常提到的肝气郁结、痰湿阻滞、或寒湿郁积在体内而引起的郁症,通过晒背实现养阳可以起到一定的缓解作用。

但王翀敏提醒,晒背应适度,每天半小时为宜,选择紫外线较强的9~10时或16~17时。穿着以透气为主,避免黑色衣物,以防过热。晒至微汗即可,避免过度出汗损伤阳气。若出现头晕等不适症状,应立即停止。晒后适量饮用温开水,避免冷饮,以防寒气侵袭。晒后不宜立即进入空调房间,以免血管急速收缩影响健康。

“对紫外线过敏者,或是高血压、高血脂、糖尿病、冠心病,气阴两虚或阳盛体质人群,孕妇等人群不太适合晒背。另外,年龄较大者也应慎重,最好在家人陪同下,注意好各种细节,避免引起不适。”王翀敏说。

保“胃”健康

日前,磐安县玉山镇助联体、磐安县金安社会工作服务中心联合磐安县第二人民医院在玉山镇西坑畈文化楼开展低保人员保“胃”健康活动,切实保障低保人员的身

体健康。据悉,接下来,磐安县民政局、磐安县助联体、社会工作服务中心联合定点医院决定对全县40~70周岁低保人员开展胃健康筛查活动。
通讯员周政彬 摄



酷热难当,猫狗也容易“情绪中暑”

@铲屎官,谨防感染狂犬病

■陆麒雯、张爱武

7月高温天,不仅人的情绪变得容易激动,就连小猫小狗也变得更加躁动、攻击性增强。巨人们穿着短衣短袖,使得猫犬类伤人进入高发期。笔者从宁波市华慈医院了解到,自7月12日以来,仅一周时间,该院犬伤门诊已接诊了1300余名患者。

医生提醒广大市民,在户外活动时尽量避开猫、狗等宠物多的地方,不要抚摸自己不熟悉的宠物,带孩子外出时更应该时刻让孩子与猫、狗等宠物保持一定的距离。此外,对于家养的宠物也要保持警惕。

喂了一年多的流浪猫突然攻击

27岁的孙小姐(化名)是一位爱心人士,从去年开始在小区里定点喂流浪猫。她给每只小猫都取了名字,小猫见到她也十分亲昵,吃饱了还会在孙小姐的脚边打滚。

近日,晚上7点多,孙小姐照例带着准备好的猫食下楼,小猫们早已等候在旁,一哄而上。这时,她注意到一只平日胃口不错的小皮“没吃两口就走开了。她喊了几声见‘小皮’不理她,就像平时那样伸手去抓。

没想到,这一举动引来“小皮”的剧烈反抗,跳着挣脱。这一跳,在孙小姐的下巴和手臂上

划了两道深深的口子,血流不止。孙小姐在家人的陪同下立即到宁波市华慈医院犬伤门诊就诊。

值班医生接诊后,根据受伤情况判断孙小姐为狂犬病三级暴露,需进行规范的伤口冲洗及清创消毒,并注射狂犬病疫苗和狂犬病免疫球蛋白。

猫比狗更容易伤人

据该院预防接种科科长、副主任医师胡勇多介绍,仅7月12日—7月18日期间,犬伤病人就达到1356人次,其中犬伤初诊742人次。

“从致伤动物比例来看,猫伤更多,占55%,犬伤占42.7%,其他动物致伤占2.3%。”胡勇多说,暴露等级中,二级暴露占57.1%,三级暴露占42.9%。暴露部位中上肢最多,其次是下肢。总体来看,与往年差不多。白天气温高,大家选择在晚上外出,所以相对而言晚上受伤的人群更多。“7月18日下午下过雨凉快了,当晚犬伤门诊从5点到11点接诊量就达到60人。”胡勇多分析。

狂犬病是由狂犬病病毒引起的一种人畜共患传染病,传染源是感染狂犬病病毒的狗、猫等温血动物,它通过咬伤、抓伤、舔舐黏膜等方式传染给人。狂犬病的潜伏期长短不一,一般在1个

月—3个月内发病,极个别的人潜伏期可能超过1年。一旦发病,死亡率几乎为100%。

胡勇多提醒,因为病毒不是眼睛能看到的,特别是抓了表皮、没出血,很多人就存在侥幸心理,认为可以不接种狂犬疫苗,其实还是防不胜防的。而且不是只有患有狂犬病的动物才带有病毒,看上去健康的狗、猫和其他动物的唾液中,也可能带有狂犬病毒。如果一不小心被其抓咬了,也可能会感染病毒。

狂犬病暴露等级如何判定,如何规范处置?

狂犬病暴露后的伤口应如何处理?

第一步,伤口冲洗。第一时间用肥皂水(或者其他弱碱性清洁剂、专业冲洗液)和一定压力的流动清水交替彻底冲洗所有咬伤和抓伤处约15分钟,然后擦干伤口,避免清洗液残留。

第二步,消毒处理。伤口冲洗后用稀释碘伏或其他具有病毒灭活效果的皮肤黏膜消毒剂涂擦伤口,并在24小时内完成疫苗接种。

另外,要预防其他感染。根据伤口污染或感染情况,合理使用抗生素,减少狂犬病病毒以外的其他感染。尤其注意结合伤口性质与既往免疫史等综合判断是否使用破伤风疫苗及其被

动免疫制剂。

目前已获批准用于首次暴露后的狂犬病疫苗接种程序主要有两种:

5针免疫程序:于0(注射当天)、3、7、14和28天各注射狂犬病疫苗1剂次,共注射5剂次。

“2—1—1”免疫程序:于0(注射当天)天注射狂犬病疫苗2剂次(分两处各注射1剂次),第7、21天各注射1剂次,共注射4剂次。

再次暴露后如何预防处置?对于任何一次暴露后均应首先、及时、彻底地进行伤口处置。

若再次暴露发生在免疫接种过程中,应继续按照原有免疫程序完成剩余剂次的接种。

对于曾全程接种狂犬疫苗后(从最后一针日期算起)再次暴露3个月内无需接种疫苗;3个月后再暴露需在0天(当天)及第3天各接种一针狂犬病疫苗。

按暴露前或者暴露后程序全程接种狂犬病疫苗者,除严重免疫功能低下者外,暴露或者再次暴露后无需使用被动免疫制剂。

狂犬病是死亡率几乎百分之百的疾病,我们通过及时处理伤口和进行相关免疫可以有效预防和控制该疾病的传播。如果有疑似狂犬病暴露情况,请立即就医,并接受医生建议下的恰当处理和处置,以保护自己的健康。

