

医疗美容 有安全才有美丽

本报记者 刘锦秀

美容分医疗美容和生活美容两类。杨忠一介绍,医疗美容是指运用药物、手术、医疗器械以及其他具有创伤性或者不可逆性的医学技术方法,对人的容貌和人体各部位形态进行修复与再塑的美容方式。它是使容貌变美丽的一门艺术,填补了许多爱美人士外表上的遗憾。而当下人们获取信息的途径日益增多,微信朋友圈、APP等传播渠道十分广泛。许多生活美容机构、私人工作室甚至拎包上门服务“游击队”也搭上了网络信息传播的“顺风车”,通过在微信朋友圈、APP等渠道发布整形前后对比图等吸引消费者。由于此类“微商”提供的整形价格往往比正规医疗美容机构便宜,因此吸引了不少爱美人士。除皱、隆鼻、抽脂、祛斑、光子嫩肤等,这些整形都属于医疗美容范畴,应在专业的医疗美容机构由有资质的医疗美容人员操作。医疗美容机构必须经过

卫生行政部门执业登记才能开展相关业务,可很多求美者为价格的“美丽”,选择了不具备医疗美容资质的场所,由无执业资质的人员操作,风险极大。而生活美容则是为消费者提供人体表面无创、非侵入性的服务,如化妆、洗面、精油按摩、修眉等。因此,医疗美容和生活美容有着本质的区别。在杨忠一的工作中,经常会遇到一些求美不成反而需要进行治疗或二次修补的患者。一位注射玻尿酸填充眉间川字纹的求美者,因无资质的操作人员不当,致使求美者眉头上方的滑车上动脉栓塞,额头不仅出现暗红色斑片,还疼痛难忍。杨忠一说,注射玻尿酸填充皱纹时操作技巧很多,在注射玻尿酸时一定要先回抽,目的是判断针尖是否在面部血管内,以避免面部重要血管,退针时要缓慢释放玻尿酸,同时还要找对皮肤组织的注射层次等等。正规的从业人员熟悉面

部血管的解剖结构,懂得避开面部重要血管。而无资质的操作者往往缺少这方面的知识,造成了求美者面部血管栓塞。当时,他及时为这位求美者在其栓塞区域注射了玻尿酸溶解酶,才解决了这一问题。同时,他强调玻尿酸溶解酶也不是万能的,它是有限时间的,如果栓塞时间久,皮肤就坏死了,注射玻尿酸溶解酶也解决不了问题。还有一位20多岁的女孩在我市一私人工作室做埋线双眼皮时,因“美容师”操作失误,未拔出约1厘米长的埋线弯针,将其滞留在女孩右眼的上眼皮。接诊后,杨忠一从外观已经看不到埋线弯针,后通过CT定位,手术切开眼皮才取出这枚针。还有求美者在切眉、祛除眼袋后,出现伤口出血、久不愈合的情况,那是因手术环境或器械消毒不严格,未达到手术的无菌要求。还有不少求美者被介绍到外地去整形,出现了问

题,有的隆下巴出现了肿块,有的做出的双眼皮不对称,有的注射肉毒素除皱后后面部表情僵硬等。“接受医疗美容要‘擦亮眼’。”杨忠一说,求美者在进行医疗美容时,首先要确认该美容机构是否具有相应的资质,不要轻信任何形式的广告和介绍人。值得注意的是,医疗美容业务只能开展在医疗美容机构或者开设美容科室的医疗机构,如果接受服务的地点在宾馆、酒店、工作室或其他非医疗机构场所时,千万不要贸然前往。此外,从事医疗美容的人员一般应同时具有《执业医师证》、《医师资格证》以及《医学美容主诊医生资格证》。同时,杨忠一提醒求美者,如果在非正规医疗美容机构接受整形手术之后出现并发症,应尽快到正规医疗机构就诊,以免酿成严重后果,整容不成反毁容。

“除皱一针见效”“法令纹填充安全无毒副作用”“溶脂注射让你轻松躺着变瘦”……面对微信朋友圈图片、短视频等诱人的医疗美容广告,45岁的王女士心动不已,想要通过整形来对抗岁月留下的痕迹,但又担心整形失败或整形产品有害,纠结不已。面对王女士的担心,市医学美容质控部秘书、市五医院整形外科医生杨忠一说,整形属于医疗美容的范畴,如果有整形需求,无论大小,一定要到正规医疗机构,找有资质的医生做。



大同好医生系列报道

如何缓解孕期腰背痛

随着胎儿慢慢增大,有些孕妈会出现腰酸背痛现象,严重的还会影响日常工作生活。孕晚期腰酸背痛如何缓解?专家建议,可从几方面着手缓解孕期腰背酸痛:

1. 注意睡姿。

孕中晚期睡觉建议采取左侧卧位,以减轻子宫压迫,减缓下肢静脉曲张的程度。

2. 减少站立时间。

尽量不要一次性走太长的路。平时爱穿高跟鞋的孕妈需要注意,怀孕后重心前倾,保持身体平衡不容易,高跟鞋会加重腰部肌肉的负担,怀孕后建议为自己选一双走路舒适的平底鞋。

3. 站立变换不要急。

由站立变坐位,或者由坐位变站立的时候,注意不要用力过猛。坐的时间也不建议太久,每隔一个小时,可以适当站起来走一走,舒缓一下腰部肌肉的紧张。

4. 适当做些家务活。

孕妈可以适当做一些轻便的家务活,比如扫地。类似搬搬抬抬的重活,需要站高处或蹲下来的活,这个阶段需暂时避免。

5. 避免腰部受凉。

腰部受凉也容易引起腰痛,所以孕妈要注意做好腰部的保暖。
武珍珍

做人民群众的“守护神”

当一场突如其来的新冠肺炎疫情笼罩着中华大地时,“疫情就是命令,防控就是责任”,在市委、市政府精心组织下,我市迅速打响了新冠肺炎疫情防控阻击战。平城区医疗集团党总支书记、院长王砚奇带领广大医护人员也迅速投入到防疫工作中,他们坚定不移把党中央决策部署落实到位,努力打赢疫情防控阻击战,全身心扛起“守护神”大旗,冲向第一线。从大年三十开始,王砚奇按照市委和上级部门的要求,安排部署疫情防控专项工作会议,严密布置疫情防控工作,成立了疫情防控专家组、物资后勤保障组,积极配合平城区新冠肺炎疫情联防联控领导小组开展工作,第一时间把疫情防控工作组织到位,他这种勇于担当的精神感染了集团全体医护人员,展现了当代医护人员的精神风貌。在防疫工作中,王砚奇毅然决然地承担起平城区4个新冠肺炎疑似病例集中隔离点的工作,天天坚守在平城区疫情防控办公室,全覆盖监护疑似病例和密切接触者,以隔离点为中心,组织医护人员深入

社区,主动上门为居家隔离人员测体温,宣传防控和防疫知识。疫情防控期间,他累计收治密切接触者182人,解除隔离423人,经他手收治的患者不仅未出现交叉感染病例,而且在认真开展核酸检测的基础上,确诊2例感染患者,为有效防控疫情做出了积极贡献。他既是组织领导者,又是一名有大爱的医护专家。在抗疫期间,一天下午5点左右,隔离点一名隔离人员出现呼吸困难、四肢瘫软症状,王砚奇立即组织医护人员进行抢救,紧急与市五医院联系,用120救护车及时把患者送到急救中心。在家属未到院前,他为患者垫付诊费,全程陪同监护。一直到次日凌晨3点,在患者转危为安后,他才拖着疲惫的身体又回到隔离点。连续一个多月,他起早贪黑、早出晚归、废寝忘食战斗在防疫第一线。他放弃了春节、元宵节与家人团聚的机会,守护万家团圆,看着隔离点一个个疑似病例和密切接触者逐渐解除隔离,重新回归家庭,他疲惫的脸上露出幸福的笑容。在防控疫情的严峻斗争中,王砚奇冲锋在前、攻坚克难、真抓实干、勇于担当,舍小家为大家,彰显了为民情怀,以实际行动践行了党员干部先锋模范作用。王砚奇将一个医务人员救死扶伤的情怀,献给了每一位需要他的人,他用党员的模范作用感染着他身边的人,他是疫情来袭时最美的“逆行者”。
王瑞芳



营造尊医重卫氛围 助力健康大同建设

大同市卫生健康委员会 大同市医师协会

如何尽早发现 心血管病变?

“三高”(高血压、高血脂、高血糖)所导致的心血管病是老年人健康的“头号杀手”,有部分患者病情非常隐匿,在没有任何临床症状时已出现冠脉狭窄或心功能不全了。如何尽早发现这类心血管病变呢?专家建议做心脏影像学检查。

比如,心脏彩超能动态显示心腔内结构、心脏的搏动和血液流动,主要的优势在于检查速度快,无辐射,可显示心脏各房室的大小有无异常、心功能是否正常,但是无法显示冠状动脉病变及心肌损害。

冠脉CT检查目前在心血管系统的应用最为广泛,可显示心脏内部结构,最大优势在于检查快,可清晰显示冠状动脉,直接排除冠脉病变。“三高”人群通过检查可明确是否合并动脉粥样硬化,判断粥样斑块的情况,区分哪些斑块稳定,哪些不稳定,还可测量冠脉狭窄程度,整体评估是否达到冠心病诊断标准。但CT检查的辐射剂量相对较高,且对于心功能方面检查受限,不及心脏彩超和心脏磁共振。

心脏磁共振检查有良好的软组织分辨能力,可清晰显示心脏内部结构,分析心肌组织细微改变,通过多参数多序列的成像早期发现“三高”所导致的心肌损害。同时,可显示心脏运动情况,更精确地评估心脏的收缩及舒张功能,筛查出早期心功能不全。但这项检查一次大约需要40分钟,对于冠脉的显示仍比不上CT。

专家建议,“三高”人群应尽早合理地运用以上的检查手段,及早发现“三高”所致的冠脉粥样硬化或心肌损害。及时采取相应措施控制病情发展,可延缓或避免心血管不良事件的发生。
武珍珍



腰肌劳损怎么办?

腰肌劳损是腰部肌肉及其附着点筋膜或骨膜的慢性损伤性炎症,是临床常见病。其主要症状是腰或腰骶部胀痛、酸痛,反复发作,疼痛可随气候变化或劳累程度而变化,如日间劳累加重,休息后可减轻。如果日积月累,可能导致长期慢性腰痛。腰肌劳损怎么办?专家建议,日常应注意预防和调理:

第一,应该重视腰扭伤,要避免一些容易引起“闪腰”的动作。一旦出现腰扭伤,必须积极治疗,充分休息,防止转为慢性腰痛。第二,在日常生活及工作中必须保持良好的姿势,长期坐位人员必须要保持正确的坐姿,纠正不良的工作姿势,如弯腰过久或伏案过低等。

另外,在日常生活中,无论是弯腰取物、上下楼梯、负重爬山等活动,都需要保持良好的姿势。平时要防止潮湿、寒冷受凉,根据气候的变化随时增添衣服。出汗及淋雨之后,要及时擦干身体和更换湿衣,体育运动或剧烈运动时要做好准备活动。在劳作中要注意劳逸结合。

患上腰肌劳损,腰痛期间不但要适当休息、治疗,平时也要注意保持良好的坐姿与站姿,即抬头平视、收腹、挺胸、维持脊柱正常的生理弧度,避免颈椎和腰椎过分前凸。此外,还要加强体育锻炼,增强腰部力量。
武珍珍

秋季如何预防 抑郁症复发

秋季是容易加重抑郁情绪的季节。很多的康复者也会在这个时候,自身的抑郁情绪又再次复燃起来,这也是我们大众所理解的复发。那么如何预防抑郁复发呢?

1. 培养良好人格

一个人应付精神刺激的方式与他的人格特点密切相关,表现为对问题的评价是否符合实际;对问题的解决是否恰当。有的人要么把精神刺激过分夸大,产生过度忧郁反应;要么在精神刺激后逃避现实,酗酒或滥用药物,自欺欺人,自我伤害,使现实困难和忧郁情绪长期存在。如果一个人有良好人格,面对精神刺激会积极寻求外界帮助,增强自信心,提高处理繁杂问题的实际技能,避免外界刺激对自己造成严重的身心损害。

2. 及时肯定自己

要说怎样治疗抑郁症,自我肯定是必不可少的环节。每天晚上睡觉以前,要充分肯定自己这即将过去的一天的成绩和进步,不想消极的东西。能写日记最好,把好的体验、进步、成绩记到日记上。天天都这样记日记,觉得生活会越来越有意思。

3. 坚持正常活动

有的患者本来可以正常上班、可以正常做家务,却不去上班,甚至连家务都不做,这是很有害的。所以,提及自我怎样治疗抑郁症这个问题,实际上患者只要能干的坚持干,自己的情绪就不会日益低落。

大同市第六人民医院 精神心理 卫生知识宣传

糖尿病患者不可不知的事儿(二)

——访大同现代医院糖尿病专家邢林山

本报记者 刘锦秀



糖尿病是一大疑难疾病,现在越来越多的人开始面临“糖尿病”的严峻考验,他们背负着沉重的心理负担与亲人的殷切期盼,四处奔波求医问药,却往往满怀希望而去,带着失望而归。“难道治疗糖尿病就这么难吗?”这是很多患者前来大同现代医院就诊时,咨询糖尿病专家邢林山时的第一个问题。而在邢林山等糖尿病专家的精细诊断下,在该院先进设备、领先技术、专业团队的精准检测和治疗下,这些饱受糖尿病折磨的人们能少走弯路,减少、脱离病痛的折磨。

记者:不加糖的食品就是无糖吗?

邢林山:不加糖的食品就是无糖,血糖就升不上去。这种说法是完全错误的。一个人的生命是需要多种营养维持的,其中碳水化合物即糖类物质是主要的,没有糖是无法生存的。人们每天吃各种主食如米、面、豆及各种杂粮等,都是碳水化合物即糖类物质,它们都转变成葡萄糖为人体供应能量,所以说不加糖的食品不等于无糖,只不过是直接的葡萄糖而已,需要一个吸收转化的过程。

记者:尿糖阳性就是糖尿病吗?

邢林山:尿糖阳性不一定是糖尿病,因为下列情况也可以出现尿糖,但不是糖尿病。

(1)妊娠期糖尿。孕妇往往由于细胞外液容量增加而抑制肾脏近曲小管重吸收葡萄糖的能力,出现糖尿。怀孕后期或哺乳期由于乳腺产生过多乳糖,且随尿排出产生乳糖尿,应与葡萄糖鉴别。
(2)滋养性糖尿。少数正常

人在摄取大量糖类后,由于小肠吸收过快而负荷过重,可以出现暂时性糖尿。

(3)其他糖尿。在胃切除或甲状腺功能亢进症中,糖在肠内吸收加速,食后血糖迅速升高又很快降低,表现为暂时性糖尿及低血糖症状。肝功能不全时,果糖和半乳糖利用失常,血中浓度过高,有时会出现果糖尿或半乳糖尿。另外,进食过多半乳糖、甘露糖、果糖、乳糖等,或体内代谢失常时也可相应地发生糖尿。

记者:饮食治疗重要吗?

邢林山:饮食治疗是治疗糖尿病的基本措施,在各型糖尿病治疗中占非常重要的位置。无论是何种糖尿病,是轻度都必须通过饮食控制。对于年轻、无肥胖而无明显症状或只有少许症状的轻型患者,尤其是空腹或餐后血糖偏高者,更应把饮食治疗当作首要措施。

记者:治糖药价格越贵越好?

邢林山:大多数糖尿病患者

都需要依靠口服降糖药来控制血糖,就诊时希望医师给自己开点“好药”,有的甚至不管价格多贵,点名就要进口药,正所谓“一文价钱一文货”。在这些患者看来,价格贵的药肯定比便宜的好,进口药比国产药要好,这些想法显然有失偏颇。其实,每种药都有它的长处,也有不足之处。比如说,降糖作用强的药物,引起低血糖的危险就大;不容易引起低血糖的,降糖作用往往偏弱。所以,患者和医师共同寻求的应该是药物选择的合理、正确,也就是一定要“对症”。由于糖尿病的病因而胰岛素分泌不足和机体对胰岛素反应差有关,因此口服降糖药是这两个问题的主要解决办法。口服降糖药共分为5大类,每一类药物的特点及适应症均不相同。糖尿病患者存在个体差异,因此不同的患者需服用不同类型的降糖药。在对口服降糖药进行选择时,除了要对药物本身有一定的了解外,还要结合糖尿病患者的

发病年龄、病程、身高、体重以及其他疾病的病史等因素综合考虑,不能简单地从价格上来选择。否则,不仅血糖控制不理想,还可能损害身体的其他器官,所以,糖尿病患者一定要在专科医师的指导下选择降糖药物。

记者:使用胰岛素就意味着控制血糖失败了吗?

邢林山:这是一个很大的误区,很多患者严格遵循饮食、锻炼和减轻体重的控糖方案,但仍需使用胰岛素,而且加用胰岛素更有利于患者的血糖控制和并发症的预防。事实上,2型糖尿病是一种渐进性的疾病,这就意味着病人需要随着时间的推移对治疗方案进行相应的调整和改变,以确保血糖水平保持在正常合理范围内。合理的饮食和坚持锻炼都是重要的控糖手段,但用药需求会有变化。而且,2型糖尿病患者中有相当大比例的人最终会需要胰岛素,但医学界并不认为这是一种失败。