

如何让“变美”更安心?

——来自“医美热”的观察

肉毒素、玻尿酸、水光针……近年来,以注射美容和光电项目为主的“轻医美”“微整形”受到求美者追捧。国家整形美容质控中心数据显示,我国每年有超过100万人次接受注射美容治疗。迅速增长的医疗美容市场背后,来路不明的产品、不正规的机构都是“变美”之路上的陷阱。如何让“变美”更安全更安心?

“轻医美”不等于“零风险”

爱美之心人皆有之。医疗美容受到不少爱美人士的关注,特别是非手术操作的“轻医美”项目,更是格外受到青睐。

腾讯营销洞察近日发布的一份“轻医美”行业调研报告显示,我国医疗美容市场正以每年约15%的复合增长率持续增长,其中“轻医美”占据“半壁江山”,且呈现轻龄化、生活化、更悦己、更开放等趋势。

但是,“轻医美”并非零风险。

今年以来,全国已有多地查处涉及“轻医美”的相关案件:重庆市江北区警方破获一起涉医疗美容行业生产、销售假药案,查封假冒伪劣肉毒素9万余瓶、麻膏150余公斤,涉案金额超2亿元;兰州市公安局成功侦破妨害药品管理案,捣毁家庭式医美“黑诊所”6处,查处用于存放肉毒素仓库3处,涉案价值1000余万元……

与此同时,一些求美者对医疗美容的风险性也缺乏充足

认识。今年4月中旬,南昌大学第二附属医院收治了一名疑为肉毒素中毒的患者。患者在一家美容机构注射肉毒素后出现四肢瘫软、说话困难、呼吸不畅等症状,一度住进重症监护室。

专家表示,从根本上讲,“轻医美”仍是医疗行为,存在一定的医疗风险,如果患有一些基础疾病,或是因为美容过程中操作不当,都可能在术中、术后引起并发症,严重时甚至会危及生命。

“美丽项目”要把好资质关

随着医疗美容市场的蓬勃发展,在利益驱动下,越来越多人“入局”医疗美容特别是“轻医美”行业,但其中不乏无资质人员鱼龙混杂。

对于医疗美容行业的准入管理,国家有明确规定。《医疗美容服务管理办法》强调,负责实施医疗美容项目的主诊医师必须同时具备具有执业医师资格、具有从事相关临床学科工作经历等条件。《关于进一步加强医疗美容行业监管工作的指导意见》强调,医疗美容服务属于医疗活动,未依法取得卫生健康行政部

门发放的《医疗机构执业许可证》或者“诊所备案凭证”,不得开展医疗美容服务。

“与外科手术需要大型设备和手术团队,只能在医院开展不同,注射美容、激光美容等项目基本操作相对简单,也有更多非法行医现象,给监管带来一定困难。”国家整形美容质控中心副主任、北京协和医院整形美容外科主任医师龙笑说。

记者在走访中发现,一些无资质人员在宾馆酒店或居民楼里租间房子就开展医疗美容项目;一些“黑诊所”与美发店、按摩店串通,让后者给自己输

送客户。

“近日医院接诊的一位患者在‘私人诊所’打了好几针‘医美针’,脸部出现严重过敏反应,但患者甚至不清楚注射的是什么,导致后续治疗困难。”山东省省立医院烧伤整形外科主任霍然说。

专家提示,求美需要“擦亮眼睛”,以安全为基石,提前充分了解医疗美容项目风险,不要盲目听信营销噱头,客观、理性选择。同时,要选择正规机构,咨询正规医生,使用正规产品,医疗机构及医卫人员资质均可在国家卫健委官方网站查询。

多方护航“变美之路”

近年来,相关部门加大对医疗美容行业的监管整治力度,取得明显成效。国家卫健委等部门加强医疗监督跨部门执法联动工作,对医疗美容等重点执业活动组织开展联合专项整治;国家整形美容质控中心把降低注射美容并发症发生率作为今年工作重点;深化跨部门综合监管、严格规范医疗美容广告发布行为、各地开展医疗美容机构专项整治行动……多方正在护航“变美

之路”。

“更好地监管医疗美容行业,需要线上线下并重,多部门协同,持续加强整治。”国家整形美容质控中心主任、北京协和医院整形美容外科主任医师王晓军说,要强化全行业人员对整形美容专业临床质量安全的意识,为公众营造一个绿色、健康、规范、高质量的行业发展环境,让求美者在安全的环境中实现美丽的愿景。

“美没有固定标准,变美不

能以损害健康为代价。”王晓军建议,树立正确的审美观,不要盲目跟风,如需进行医疗美容项目,要根据自身条件量力而行。

中国消费者协会政策研究部主任皮小林提醒,求美者应留存好消费凭证和证据材料,如果遇到权益受损,可及时与医美经营者协商解决,也可向消费者协会或有关行政部门投诉,依法维护自身合法权益。

据新华社电

专家指出,减油增豆加奶促健康

如何科学用油、合理增豆和加奶?记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心食品安全与营养所所长陈慧中。

“目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的三分之一,长期过量摄入烹饪油会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和糖尿病等慢性病的发病风险。”陈慧中表示,减油的重点在于减少烹

油,成年人每天烹调油合理摄入量为25克至30克。因此,家庭烹饪时可使用带刻度的控油壶,实现定量用油、总量控制;蒸、煮、炖等烹饪方式不仅更健康,还可减少油的用量。

“大豆及其制品营养丰富,可提供优质蛋白质,适合所有人。”陈慧中建议成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品,“北豆腐约

60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克相当于20克大豆的营养含量。”

奶及奶制品作为钙与蛋白质的优质来源,充足摄入有利于肌肉和骨骼健康。“建议每天摄入300毫升至500毫升液态奶或相当量的奶制品。超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。”陈慧中说。

据新华社电

营养学专家:

健身人群,补营养品不如好好吃饭

5月12日至18日
是2024年全民营养周

专家认为

有减脂、增肌、提高运动表现、增强身体素质等目标的人群应该充分重视科学饮食的作用,盲目补充营养品反而可能产生副作用

专家介绍

减脂人群可选择低能量但高营养密度的食物

如蔬菜、水果、瘦蛋白质和全谷物,有助于在控制能量摄入的同时提供足够的营养

增肌人群的饮食中应包含足够的优质蛋白质

如鸡胸肉、鱼肉、豆类等,以及适量的健康脂肪和碳水化合物,有助于肌肉生长修复,提高肌肉质量

运动会使身体流失水分和电解质,应注意在运动后补充这两种营养素

营养的吸收也很重要

首先 应该多样化饮食,确保各种营养素的充足摄入,避免单一食物造成的营养不足

第二 合理搭配食物,以提高营养素的利用率

第三 采用适当的烹饪方式,帮助保留食物中的营养素

