

暑期畅旅 预防腹泻



北京市疾控中心研究员
杨鹏

记者:很多人都有夏天“吃坏了东西”腹泻的经历,这个病因是准确的吗?应该如何预防?

杨鹏:腹泻的成因复杂多样。从

本质上讲,腹泻主要分为感染性腹泻和非感染性腹泻两大类。

其中,感染性腹泻较为常见,它是由多种细菌、病毒或寄生虫等病原体引起的。这些病原体通常会通过被污染的食物或饮用水进行传播。

预防腹泻的措施包括避免饮用生水,选择烧开后的水或卫生合格的桶装水、瓶装水;注意食品卫生,生熟分开存放,防止交叉污染;剩菜剩饭要及时冷藏,并在食用前彻底加热;减少生冷食品的摄入,尤其避免生食螺类、贝类和螃蟹等水产品;避免暴饮暴食;养成勤洗手的习惯,特别是

在饭前便后、接触宠物后,同时要做好病人用过的器具的消毒工作。

在暑假旅行期间,建议饮用瓶装水或开水,避免直接饮用自来水或用自来水制作冰块;尽量吃热的、熟的食物;随身携带速干型消毒纸巾,以便在需要时清洁双手。

记者:暑期将至,很多人都会有出行计划,如何降低感染呼吸道传染病的风险?

杨鹏:为降低旅途中感染呼吸道传染病的概率,建议公众做好以下防护。

一是旅行前提前了解目的地传

染病流行情况,关注天气及专业部门的提示,及时增减衣物,准备消毒纸巾、口罩、常用药物等。

二是在旅行中做好个人防护,老年人、孕妇、基础性疾病患者等人群,尽量少去人群密集的室内公共场所。

三是旅行后关注自身健康状况,如出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,根据病情严重程度及时前往医疗机构就诊。境外旅行者如出现发热、皮疹等症状,应及时就诊,并主动向工作人员告知境外旅行史和接触史。

爱美有边界 适度是真诀



中国医学科学院
整形外科医院主任医师
王永前

记者:进入暑期,进行医疗整形美容的患者有所增多,那么医疗整形美容和生活美容最根本的区别是什么?有些人会选择在生活美容机构开展医疗美容的整形项目,甚至在自己家进行医疗整形,这存在什么样的风险?

王永前:医疗美容就是用手术、药物、医疗器械或者其他具有创伤性、侵入性的医学技术方法,对人的容貌和各部位的形态进行修复或者重塑。例如,双眼皮手术、激光美容、打除皱针,等等。整形外科主要做组织修复与重建,侧重于疾病的治疗,

例如唇裂修复、瘢痕整形。

生活美容是非侵入性的美容服务,比如贴敷面膜,不在医疗场所开展。

提供医疗美容服务的机构必须是医疗机构。为了保证医疗美容服务的安全和质量,国家对于医疗美容机构的设置和执业人员的资质有非常严格的要求。我们可以在国家卫生健康委的官网查询医疗机构的执业许可信息。

在生活美容机构或者家里自行做医疗美容是非常危险的,特别是注射美容,可能会危及生命安全。

主要风险如下。一是感染的风险增加。生活美容机构在环境、工具、器械、人员操作等方面都达不到医疗无菌的要求,容易引发局部的感染、化脓,甚至引起败血症。二是不良反应增多。非正常渠道来源的注射材料,如假冒的肉毒素等,它们的成分不明,注射后容易引起严重的过敏反应、局部的肉芽肿、异常增生,甚至中毒。三是栓塞风险加大。注射美容其实对医生的技术有很高的要求,需要非常精细地把握面部或者其他部位

的解剖特点。非专业的人员进行注射治疗容易误将填充物注入血管,引发血管的栓塞,导致当事人皮肤坏死、失明或者脑梗。四是非医疗机构缺乏有效的抢救手段,一旦发生了过敏、栓塞,很难进行及时的抢救。

医疗美容的本质是医疗行为。不要因为贪图便宜或者是心存侥幸,在生活美容机构、美甲店、采耳店等非医疗机构进行手术、激光治疗、注射治疗,或者在家里注射除皱针,会把自己置于险境,出现不良反应以后,往往会严重危及生命安全,甚至导致死亡。因此,一定要在有资质的医疗机构由卫生专业技术人员进行操作。

记者:目前,“微整形”受到很多爱美人士的欢迎,有的人说“微整形”不用手术、很安全、没有风险,真是这样吗?

王永前:这个说法是错误的。医疗美容分为手术类和非手术类两大类。手术类包括割双眼皮、隆鼻、吸脂、面部轮廓整形等。非手术类包括激光治疗、注射美容、线技术(也叫

“线雕”)等,这些非手术的技术俗称“微整形”。

“微整形”创伤小、恢复快,风险相对较低,但并不是没有风险,需要在医疗机构接受相关的治疗。

例如,激光、射频、等离子等光电治疗的手段,其短期的并发症包括皮肤红斑、结痂、烧灼感、局部的肿胀等,虽然一般会逐步消失,但仍然可能出现色素沉着、瘢痕、荨麻疹、接触性皮炎等情况。

注射美容可能导致局部的不平整、皮下结节、肉芽肿等。此外,比较罕见的严重并发症,还包括血管栓塞导致的皮肤坏死、失明甚至脑梗。

线技术的并发症包括线头的外露、血肿、局部不平整、双侧不对称、皮肤拉痕等。

社会上关于使用假肉毒素注射导致用户中毒,激光美容操作不规范或产品不合格导致灼伤、遗留瘢痕等案例时有发生,因此公众要在充分了解项目风险和实际效果后,前往合规医疗机构、使用正规产品和器械进行医疗美容。

(3-6版由本报记者张楠整理)