

她健康

# 带你了解吸脂塑形

## 其实它也没那么“妖魔”

■记者程雪

随着“瘦身”观念的风行,爱美的女士们总是想“再瘦一点”,视身上的脂肪为“死敌”,于是,吸脂悄然在美容行业流行起来,然而,吸脂就等同于减肥么?

浙江大学医学院附属邵逸夫医院整形外科主治医师马青晶给出的答案是否定的。她告诫大家,吸脂(抽脂)属于整形美容外科体雕手术中的一种,通过负压吸引的方法把身体某一部位多余的脂肪给吸出来,它只能达到塑形身材的效果,不能达到减肥的目的。

### 吸脂只能塑形而非减肥

实际上,人体的脂肪分为皮下脂肪和内脏脂肪,吸脂手术抽取的是皮下脂肪,内脏脂肪是无法抽到的,而内脏脂肪是肥胖、产生胰岛素抵抗等代谢疾病的罪魁祸首之一。另外,抽脂手术最多只能抽取8000~10000ml的脂肪,相当于6~8公斤,所以靠抽取皮下脂肪不能真正达到减肥目的。

全身性肥胖的患者并不适合直接手术,而应首选运动饮食减脂。不过,都市白领坐着办公较

多,脂肪首先会堆积腰腹部、臀部和腿部等受力较少的部位,而这些部位恰恰是饮食控制和运动很难减下来的位置。因此吸脂作为一种塑形手段,特别适合于那些饮食控制良好、又有运动习惯,但是腰腹部、大腿位置顽固性脂肪难以减少的求美者。

常见的局部吸脂部位是腰腹部、手大臂、大腿、双下巴等。越接近四肢末端的部位,如小腿,不建议进行抽脂,因为运动过多不利于术后恢复。

### 术前评估很重要

当下的美容业乱象丛生,很多地方资质不合格、操作违规,最后被坑的是消费者。因此,想要进行吸脂手术,最好提前确认机构和医生的资质。

在正规医院,医生需要在术前对患者进行综合评估,确定其是否适合手术。除了肥胖者,严重的心脏病、糖尿病、高血压,以及免疫系统疾病的患者,不建议做吸脂。

同时,有手术意向者还要进行一系列术前检查,包括血常规、凝血功能、肝肾功能、胸片、心电图等检查。手术时间,要避开哺乳期、

孕期、经期。

吸脂手术要用到麻醉剂,一方面让脂肪细胞肿胀,另一方面收缩血管从而减少出血。局部麻醉所使用的利多卡应限定在400mg/小时,大范围吸脂,可能需要静脉麻醉或全身麻醉。所以,术前,医生需要根据患者的身体状况和吸脂的部位确定麻醉方式和剂量。

实施吸脂手术大多采用传统的吸脂方法,同时配合水动力、激光、共振、超声等方法。这些配合手工抽脂的方法可提高抽脂效率、减少局部神经血管损伤。

现在市面上逐渐出现了溶脂技术,通过药物或冷冻的方法破坏脂肪细胞,是一种微创的非手术手段。“这个技术刚刚开展,虽然有优势,但也存在很多弊端。”马医师举例,比如冷冻溶脂技术就可能引发脂肪堆积、冻伤等问题。相比之下,传统吸脂更有优越性。

### 术后可能产生负面作用

马医师告诉记者,她自己最常用的是激光辅助吸脂手术,“有一部分人术后可能会出现皮肤松弛,激光抽脂不仅能够在术中刺激皮肤收紧,也能在术后促进皮下胶原

蛋白生长。”

术后,患者穿弹性紧身衣可以让表面皮肤和深层肌肉组织贴合在一起,也起到收紧皮肤的功效。若皮肤松弛过于严重,可以进行腹壁成形手术让皮肤变紧致。

神经麻木也是一个常见的术后情况,当吸脂量和范围比较大时容易出现这种情况,是由于神经损伤导致的感觉异常,从而产生麻木、触电感,这是难以避免的,但随着时间延长都会慢慢恢复,一般恢复期为半年。

进行面部精细吸脂的时候,若操作不当,触碰到面部神经,导致面部表情不对称。

很多人误操作不规范的机构抽脂,一些不规范的方法可能引起局部皮下组织凹凸不平,表面看起来也有“疙瘩”。

吸脂也可能引发脂肪栓塞这一并发症,轻者可能皮肤出现一块坏死,重者可能失明甚至死亡。

### 多数抽脂者同时选择自体脂肪移植

马医师接诊的抽脂者当中,有90%的人选择进行自体脂肪移植,把多余的脂肪移植到苹果肌、泪

沟、太阳穴、胸部、下巴等地方,通过填充,整体形象更加完美。

不过,吸出来的脂肪不可直接填充进去,要经过3到5分钟的离心或静置,去掉其中的水和血液成分。

当下,玻尿酸、胶原蛋白、童颜针等也是热门的“填充材料”,不过,这些产品比自体脂肪移植更贵,且维持时间短,如玻尿酸最多维持一年半。

而自体脂肪移植性价比很高,可以大容量填充,效果也更好些,不容易被代谢掉。对于进行移植者而言,自己身上掉下来的“肉”,并不会产生排斥反应。

脂肪移植的存活率因人而异,也因部位而异。眼周部位由于血供丰富,是脂肪存活得最好的部位,可以达到90%,而在活动比较多的位置比如鼻唇沟,可能只有50%甚至更低。

如果在脂肪填充时操作不当,可能形成油囊、钙化、产生结节等问题,或者脂肪堵塞血管,可能引起脂肪栓塞等。

因此,马医师建议大家一定要到正规医院求美,同时,注意术后局部伤口不可按压、不能沾水等。

# 中高考临近 拒绝紧张焦虑

■记者王艳 通讯员汤婕

随着中考和高考的时间一天一天临近,有学习与考试紧张焦虑症的孩子越来越多,女生晓雯就是其中的一位。从这学期开学以来,她经常睡不踏实,胃口也不好,学习注意力不易集中,记忆力减退,有一阶段性考试就紧张焦虑,脑子时有“发蒙”,胸口有时也感觉堵得慌。最近脾气也变得更急躁,动不动就生气发火。

浙江中山医院名中医馆陈华德教授表示,晓雯患的是典型的学习与考试紧张焦虑症,该病主要发生于青少年群体中,和学习、考试所产生的压力以及老师、家长带给孩子的精神压力有关,主要表现为患者一旦进入学习或考试就会产生极度的焦虑情绪。

焦虑持续或频繁发生会导致身体全面衰弱、食欲减退、睡觉不良和过度疲劳;恐惧、紧张和无力感加剧,注意力涣散,记忆力减退,易产生极端念头,灰心丧气,易怒和暴躁。长期的紧张

焦虑将波及神经、内分泌、免疫、消化、呼吸、心血管和泌尿等多种系统,诱发多种身心疾病。

陈华德给该女生开了中药内服,并结合耳穴疗法和头皮针等针灸疗法。一周后相关症状明显好转,女生和家长都非常高兴。

陈华德提醒,中高考临近,需要及早预防学习与考试紧张焦虑症。因此,首先应该学会合理发泄,调节自己心理状态,缓解学习压力。听听音乐,去野外散散步,打打沙包,找自己的朋友倾诉等都是很好的发泄方式。

另外,老师和家长也需要注意,面临巨大的压力,不要不顾一切地给孩子施压,否则不能提高其学习效果和成绩,反而会导致一系列的心理问题。特别是孩子的父母,当发现孩子心理压力过大的时候,应当允许、鼓励、引导孩子适当地做一些放松,把自己放到一个平稳、开阔的心理环境中。对难以自我调整好的有学习与考试紧张焦虑症患者,家长一定要重视并及时寻求正确的医学治疗。

# 憋尿与心梗, 关系大了!

■通讯员李丽

心肌梗死是引起心功能衰竭的一种常见的心脏疾病,看似与“尿”这一人体的排泄物风马牛不相及。甚至还有一句俗语:活人哪能被尿憋死,而事实上,憋尿与心梗关系可大了,特别是

有心血管问题的中老年人,在任何情况下,一定不要憋尿,否则后果很严重。可以这样说,憋尿一次,害心、害肾、害血管!

通常情况下,成年人每24小时产生的尿量是1000到2000毫升,每天排尿4~5次,每次200~400毫升,而因种种原因,有尿不解,这就是“憋尿”了。

### 憋尿会引起脑出血

大量临床资料显示,约90%以上的脑出血患者有多年高血压病和动脉硬化病史。当中老年人遭遇情绪激动、用力过猛或体内剧烈不适等激发因素时,血压就会急剧升高(憋尿),一旦超过了体内微动脉瘤壁的承受力时,微动脉瘤就会破裂引发脑出血。

因此,虽然高血压和动脉硬化是脑出血的发病基础,但是,由憋尿等多种内外因素导致血压的急剧升高,也是不可忽视的脑出血的直接诱因(外因)。

### 心律失常,引起心血管意外

很多老年人都患有不同程度的慢性疾病,因此任何轻微刺激,都可能诱发老年心律失常发

生。而尿滞留本身就是心脑血管病发作的一个重要诱因。

长时间憋尿,突然“痛解”,不仅会让心律加快,易突发排尿性晕厥,诱发心脑血管意外。

这也是为什么老年人几乎都是在清晨五六点的时候发生心肌梗塞或脑梗塞的重要原因,最严重的情况就是睡着死亡。

### 引起肾衰、前列腺问题

憋尿还会造成膀胱内的压力增大,损伤肾脏排泄废物的代谢功能,让水和代谢废物在体内蓄积,从而引起肾功能衰竭,造成尿毒症,严重的危及生命,尤其对前列腺肥大和心血管病的老人来说更是雪上加霜。

对于男性老人来说,含有细菌和有毒物质的尿液未能及时排出,就容易引起膀胱炎、尿道炎、遗尿等疾病。严重时,尿路感染还能向上蔓延到肾脏,引起肾盂肾炎,甚至引起肾功能不全。

所以中老年人,出门前要上厕所,因为在大街上不容易找到厕所。睡前一定要喝点温开水,半夜起来尿尿之前在床边先坐十秒,再站起来。上完厕所后,一定要再喝点温开水,哪怕是润湿口腔,千万不要怕夜尿而不喝水,因为不喝水可能会夺走你的性命。还要提醒中老年朋友,平时一定要多运动多锻炼,让心脏的功能得到加强,人体不是机器,机器常用会磨损,人体却刚好相反,常用会变强壮!

# 原来眼睛也会“中风”

■记者程雪 通讯员沈文礼

吴大伯今年50岁,患有高血压。近来,他的右眼总感到不适,看到哪里哪里就有黑影跟随着。几天前的一个早晨,吴大伯刚刚起床,突然发现自己右眼看

以往常常束手无策。

据了解,目前国内开辟了新的治疗思路,将抗血管内皮生长因子药物应用于治疗新生血管性眼底病,包括“视网膜静脉阻塞”、湿性年龄相关性黄斑变性、糖尿病视网膜病变、新生血管性青光眼、息肉状脉络膜血管病变等。

药物对视网膜新生血管的生成具有强烈抑制作用,通过降低眼内血管内皮生长因子的浓度,减轻黄斑水肿,减少新生血管的形成,控制疾病的发展,给眼底病患者带来福音。

“我更倾向于玻璃体腔注射此类药物。”王主任说,与其他给药途径相比,玻璃体腔注射药物不受血眼屏障的限制,药物作用针对性更强,可在短时间内达到较高的药物浓度,从而增强治疗效果,降低全身副作用,能够更好地控制病情发展,且创伤小,手术时间短。患者若确诊为新生血管性眼底病或黄斑水肿,符合抗血管内皮生长因子药物治疗适应症,就可接受激光治疗,但对于黄斑视网

膜病变之外的第二视网膜血管疾病,其继发的黄斑水肿、玻璃体出血、新生血管性青光眼严重威胁了患者的视力,会降低仅靠手术治疗的视力。

王主任介绍,“视网膜静脉阻塞”常为与高血压、糖尿病、动脉硬化、血液高黏度和血流动力学异常等有密切关系。对于这个疾病,以往一般针对病因治疗和防治血栓形成,效果欠佳。当眼底出现新生血管时可行视网膜激光治疗,但对于黄斑视网

# 我们自家的医生



今年5月19日是第9个“世界家庭医生日”。自2015年6月我省大力推进家庭医生签约服务工作以来,全省1.9万名基层全科医生发挥了主力军的作用,他们和护士、公共卫生医师们一起,组成1.3万支家庭医生团队,为1800多万签约居民提供着全周期全方位的健康管理服务,为签约居民解决就近看病配药咨询等健康问题,解决到大医院看病难的

健康资讯

# 帮在重点上,扶在关键上

## 邵医专家精准帮扶彰显特色

■记者程雪 通讯员周素琴

日前,浙江大学医学院附属邵逸夫医院对口帮扶贵州遵义真自治县人民医院专家组一行7人,来到当地开展帮扶工作。

邵逸夫医院的多位产科护士参加道真蹲点帮扶医疗队,针对二孩放开及高危孕产妇增多情况,提出开展无痛人流、建议产科、儿科及麻醉科密切配合掌握新生儿复苏及气管插管技术等合理化建议。

针对道真自治县人民医院地

培训112人次,切实提升了其整体医技水平;共计捐赠各类医疗设备总计价值1016万元,弥补了该院医疗设备不足的现状。

处偏远,心肌梗塞病人得不到及时救治的情况,邵逸夫医院先后派遣了多位心内科专家前去,逐步满足了当地患者对优质医疗服务的需求,让百姓实实在实在受惠。

接下来,邵逸夫医院将继续通过派驻专家、信息化远程服务等形式,在医院管理、学科建设、人才培养等方面,对道真自治县人民医院进行全方位帮扶,推进道真自治县卫生健康事业的跨越式发展。

健康警示

# 儿童咳嗽 久治不愈需警惕

## “鼻窦炎”误诊率高达70%

■记者程雪 通讯员张弛

“我们家孩子都咳嗽两个月了,怎么看都不好。”患儿妈妈一进诊室就告诉医生,孩子患有鼻炎,今年开春开始咳嗽,看病吃药后也总不见好,两个多月来,孩子更是睡不好,吃不好。医生经询问得知,患儿改变体位咳嗽增多,以晨起和睡前为主,咳时有痰,晨起咳黄痰,伴鼻塞、流涕。查体中发现其扁桃体III°肿大,肺部呼吸音粗糙;患儿鼻窦CT显示全鼻窦炎性病变。结合患儿病史、临床症状及体格检查,确诊鼻窦炎。

杭州市红十字会医院儿科主任中医师邵征洋介绍,儿童鼻窦炎属小兒常见病,多发性,是发生于鼻窦黏膜的化脓性炎症反应,常为多鼻窦同时感染,并可累及骨质。以细菌感染为主要病因,变态反应性炎症次之。

此类疾病发生在鼻窦的发育过程中,而该时期也是扁桃体和腺样体的增生时期,都与呼吸道感染相关。临床典型症状主要表现为鼻塞、流脓涕、嗅觉障碍、饮食欠佳、精神不振、头痛、

头昏等。

“咳嗽是人体清除呼吸道内的分泌物或异物的保护性呼吸反射动作,如接触化学气体、物理压迫、接触过敏原、灰尘、细菌或病毒的感染而引起的炎症都能引起咳嗽反射。”邵医师解释,鼻窦炎的分泌物鼻后滴注而导致慢性咳嗽,夜间阵发性或晨起咳嗽、咯痰,与体位改变有关,咳嗽时轻时重,可以持续数分钟至半小时,有黏液痰或脓痰,咽部有异物感,伴有流涕。

不过,有的患儿无流涕症状,表现为不断吸鼻动作。全身症状较少见,部分患儿由于鼻部脓性分泌物被咽下,表现为咳嗽及恶心、呕吐、腹泻、纳差等胃肠道功能紊乱症状。

可以说小兒鼻窦炎缺乏成人所具有的典型症状,容易误诊。有研究表明,儿童鼻窦炎患者中有70%以上被误诊为其他疾病,如过敏性鼻炎。

门诊中,邵医师发现,部分家长对孩子鼻塞、鼻涕的症状重视不够,而对咳嗽、发热、头痛之类的表现比较敏感,所以鼻窦炎患儿就诊家长均强调咳嗽症状,而忽视了患儿具有的其他鼻窦炎表现。部分患儿鼻窦炎所继发的咳嗽为主要甚至是唯一的临床表现时容易误诊,使患儿得不到及时有效治疗,延误病情。

因此,若家长发现孩子的咳嗽与体位改变有关,全身其他症状较少,应考虑鼻窦炎可能,及时诊治,以免延误病情。专科检查可见咽后壁黏液膜淋巴滤泡增生或鹅卵石征,鼻窦CT检查是诊断儿童鼻窦炎的金标准。



母婴大课堂

# 别担心! 孕妈妈能吃的食物很多

■主持人许瑞英

总有孕妈妈会这样问:怀孕了能不能吃螃蟹?能不能吃水果?能不能喝咖啡?能不能吃火锅?很多准妈妈平时在饮食上不拘小节,一到了怀孕,就变得万分敏感。每天都要问自己十万个“能不能”,啥啥都不敢吃,生怕对肚子里的宝宝有半点不好,其实整个漫长的孕期只有几样东西不要碰。

那么到底哪几样东西孕妈妈不能碰呢?那就是烟酒、生食或未完全熟透的食物、含水量高的鱼,至于螃蟹,完全煮熟就能吃。

烟酒对人体的伤害是毋庸置疑的,尤其是对孕中的男性和女性影响更大。从优生优育的角度来看,大量吸烟喝酒是优生不良,应考虑鼻鼻窦炎可能,及时诊治,以免延误病情。专科检查可见咽后壁黏液膜淋巴滤泡增生或鹅卵石征,鼻窦CT检查是诊断儿童鼻窦炎的金标准。

而孕妇吃生食或未完全煮熟的鱼、肉、蛋等食物,对孕妇本身和胎儿的影响也是不言而喻的。生冷的鱼、肉等食物中往往含有绦虫、囊虫等寄生虫,直接

食用这些食物可能使人感染疾病,而怀孕期间应尽量避免用药,因此若孕妇因食用生冷食物致使胃肠道炎症或被寄生虫侵蚀,后果严重。

孕妇在怀孕期间摄入一定量的鱼虾对胎宝宝的发育很有益处。但是如果鱼虾的含汞量过高,对胎儿又会造成很大的伤害。过量的汞的摄入对任何人都不好,尤其对腹中胎儿不利,他们的大脑还处于发育阶段,因此应尽量摄入适量的汞,所以,孕妇应尽量去正规的商场、店铺购买鱼虾。

当然,除了“不能吃的”,孕期

饮食最重要的就是补对关键营养,长胎不长肉。就拿叶酸来说,整个孕期,都需要补充叶酸,并且越早开始越好。在新生儿的神经管缺陷病例中,有超过一半被认为是因为怀孕初期叶酸不足造成的。

体内叶酸不足也会增加准妈妈幼红细胞性贫血、胎盘早剥、妊娠高血压的风险,对于胎宝宝来说容易造成早产和低出生体重的发生。可想而知,孕期补充叶酸是多么重要。

同样的,准妈妈们还需要按时按需补充铁、碘、DHA、钙等营养素,以保证宝宝成长所需。想要孕

期长胎不长肉,产后迅速恢复少女身材,其实有三大饮食原则。孕早期(0~3月):碳水化合物+叶酸;孕中期(4~6月):控体重+铁+碘+叶酸+DHA;孕晚期(7~9月):钙+铁+控体重。

总体来说,在孕期,各种美食只要保证安全卫生,控制好量,想吃就可以吃。看到这里,一定有人会说:不对吧,网上说很多食物孕妇都不能吃啊?真的没那么讲究……可能有人会觉得,这些禁忌“宁可信其有,不可信其无”,小心一点总没错。但怀孕是一个漫长的过程,只要是卫生的、安全的食物,孕妈妈们都能放心吃。