

# 网红瘦脸针:美丽与风险并存

## 瘦脸针 一针效果维持半年

据介绍,“瘦脸针”的医学名称是注射用A型肉毒毒素制剂,简称“肉毒素”,属于神经毒素的一种,常用于解决咬肌肥大。咬肌的过度肥大,会使下颌角突出,下面部轮廓宽大而形成方脸。

肉毒毒素的美容原理,就是阻断神经和肌肉之间的信号传递,使咬肌萎缩、变小。除了能够瘦脸,其还被广泛应用于除皱以及瘦腿。注射后3~7天,肉毒杆菌就会开始发挥作用。

最近,21岁的黄小姐到一家美容院打了时下流行的“瘦脸针”。没想到,三天后,她发现自己浑身无力,整个人像是一张纸般贴在沙发上。“好像被抽去了骨头,说不出话,眼睛根本无法睁开,抓手机都要用全身的力气。”就医检查后,医生将她诊断为“注射性肉毒毒素中毒”。

上海市皮肤病医院医学美容科主任章伟表示:“注射瘦脸针虽能美容,但其存在的风险仍然不容忽视”

当然,肉毒毒素也并非“一针神奇”,随着药物的代谢,一般在4个多月后咬肌开始逐渐恢复,大约半年左右恢复至注射前的大小。

## 局部注射 肌肉麻痹很快消失

章伟表示,打瘦脸针并不痛苦,只需使用一根非常细小的注射针,

而且注射过程很快,通常只需要5分钟左右的时间。医生会根据你的咬肌情况确定肉毒毒素的注射量,一般每侧咬肌注射3~5个点。打完瘦脸针后需要观察15分钟左右,之后即可离开医院。因此,不少求美者只是趁着午休时间就能够到医院打瘦脸针,由于没有针眼,治疗后还可以化妆。

## 关注不良反应 市场亟需规范

注射肉毒毒素进行瘦脸治疗时,会产生一定的不良反应,如局部的肌肉群麻痹、面部笑容不对称、口轮匝

肌的无力等,这些并发症大多数和注射技术、注射药物的消散度相关。这些通常是暂时性的,并且只局限于注射部位,一般都能尽快恢复。

章伟强调:“在正规医院进行治疗前,医生往往需要对求美者进行详细评估,尤其关注用药史,包括求美者服用过的任何药物,以此最大程度地保护他们的安全。”

不过,一些小医院,甚至是不具备资质的美容院也在将肉毒毒素用于医疗活动中,使用的产品价格极为低廉,求美者在选择的时候一定要慎重。 记者 梅一鸣

## 急救抓住「白金10分钟」

当身边有人需要急救时,我们首先想到的一定是拨打“120”急救电话。然而,受交通、距离等因素影响,很多时候救护车难以在10分钟内抵达。因此,这10分钟内,现场人员可以采取急救措施,也被称为“白金10分钟”。

在等待救护车时,应首先对伤病者进行两个判断。首先,要判断救治是否安全。施救者应在确保自己及救治过程安全的情况下展开急救,急救中尽量不沾染血和分泌物,并将伤病人员转移到安全处。

其次,需要判断伤病者的生命体征。可先判断伤病者是否有意识,比如喊一喊、拍一拍,给予疼痛、声音、触觉等刺激,如果没有反应,说明患者可能已失去意识。接下来要看呼吸,观察胸部是否有起伏,或耳朵贴到病人口鼻处,通过感受有没有气流或呼吸声来判断病情。若因当伤病者失去意识也难以察觉到呼吸时,则要判断是否还有心跳。可通过摸颈动脉和桡动脉(手腕处)的脉搏来判断。如果桡动脉消失,则需通过急救来恢复心跳或预防心跳骤停。

中国人民解放军总医院重症医学科 何忠杰(主任医师)

## 身体四大异常 警示缺觉隐患

很多人都知道,“睡不够会打呵欠,打呵欠意味着犯困,犯困就要睡觉”。但你可能不知道,除了“呵欠连天”外,睡眠不足还有很多其他的表现。参照多数人的数据,如果你的睡眠时间低于6小时,就要小心是否存在“睡眠不足”。以下4种可能出现的表现,看似和睡眠无关,很容易就被想当然地视作“上年纪了”“最近火气有点大”“天气冷嘴巴都变馋了”等等,不一而足。如果只是偶尔一两次,不用过于担心。但要是持续出现以下明显异常,就要注意了:这可能是身体发出的警报,提醒你已严重缺觉。

**渴望更多高油、高糖的食品** 深夜暴食的体验,相信很多人并不陌生:熬夜时总是特别想吃薯片、巧克力、炸鸡等高油、高糖、高脂肪的食物。很多人会不以为意地将其调侃为“馋瘾犯了”。然而研究发现,睡眠不足也会让人想吃更多“垃圾”零食。睡眠不足会影响瘦素和胃饥饿素的分泌,负责“喊停进食”的瘦素战斗力大减,而“催你狂吃”的胃饥饿素攻击力骤升。

**注意力难以集中** 睡眠不足会显著导致反应迟钝,降低注意力、记忆力和执行功能。这可能是因为人脑中的海马体缩水引起的。海马体负责记忆形成和

巩固,缺乏睡眠就好比低电量的手机没有及时充电,系统就会卡顿,甚至宕机。

**心浮气躁,看谁都像故意找茬** 研究发现,睡眠不足时,大脑会更倾向于对别人的表情进行负面解读。明明是面无表情“中性面孔”、不带一丝感情色彩,但在没睡够的人眼里,偏偏就会被解读出“威胁性”,这可能是因为,严重缺觉会影响大脑杏仁核的活动。

**反应迟钝,开车时警觉性变低** 严重缺觉的人,开车约等于酒驾。连续24小时不睡眠的反应时间,相当于血液酒精浓度为0.1%的状态。

据 新华社公众号

## “多囊”患者也能迎“好孕”

作为育龄期女性最常见的内分泌代谢疾病,多囊卵巢综合征(以下简称“多囊”)令无数女性深陷困扰。很多人认为,患上该病后就无法怀孕,其实并非如此。

“多囊”患者可以自然受孕,而调整生活方式是“多囊”患者首选的基础治疗手段。对于肥胖或者超重的患者来讲,首先应该减重。在调整身体体质和纠正代谢异常后,有的患者可以恢复自发排卵并自然受孕。

具体的措施包括:限制热量摄入,选用低糖、高纤维、富含不饱和脂肪酸

的食物;改变不良饮食习惯、减少精神应激、戒烟、少酒、少咖啡。同时进行适量规律的锻炼,例如慢跑、快走、骑自行车等有氧运动。值得注意的是,即使是较瘦的“多囊”患者,也要控制食用高热量的食物,同时增加抗阻运动,如举哑铃、俯卧撑等。

如果调整生活方式后,仍没有排卵,可以选择人工诱导排卵,提高妊娠率。医生会根据患者不同的病情选择个体化促排卵方式。

此外,还有很少一部分患者,前面两种方法都没有效果,可以尝试“体外



图源:千库网

受精-胚胎移植(IVF-ET),俗称“试管婴儿”,这也是“多囊”不孕患者的重要治疗方案。

复旦大学附属妇产科医院妇科 邹世恩(主任医师)

## 居家自查膀胱健康度

膀胱位于人体的下腹部、耻骨联合的后方,它就像一个中空的水囊,具有储存和排泄尿液的功能。正常成年人的膀胱容量为300~500毫升。随着年龄增长,膀胱的健康度也会下降,日常生活中,可以通过三个方法进行自测。

**观尿色** 正常的尿色呈淡黄色,尿色会随着饮水量的增减而变浅、变深。如出现尿色异常,如呈现红色、茶色、酱油色、褐色、乳白色等,均需及时就医。

**计尿量** 一个健康的成年人每24小时的平均尿量为1500毫升左右,受饮水量、出汗等影响,总尿量在1000~2000毫升波动。如24小时总尿量大于2500毫升为多尿,小于400毫升且大于等于100毫升为少尿,小于100毫升为无尿,均需引起重视并及时就医。

**计排尿次数** 每天的日间排尿次数小于8次、夜间排尿次数小于3次,都属于正常状态。如果没有过量饮水,排尿次数却过于频繁,并伴有尿急或漏尿,甚至影响工作和睡眠,是膀胱功能异常的表现,在医学上被称为“膀胱过度活动症”。

上海岳阳中西医结合医院泌尿科 朱文静(主任医师)

## 答读者问

静安区刘先生来信咨询:体检时发现小便中有结晶物,这是什么原因造成的?能否预防?

上海中医药大学附属第七人民医院肾内科刘玉瑞副主任医师回答:尿液中结晶物的主要成分为草酸钙和磷酸钙,有尿酸钙结晶的人,建议减少高草酸食物的摄入量,如欧芹、马齿苋、菠菜、空心菜、甜菜、大豆、芥菜、坚果、苦瓜、甘蓝等。

而白菜、青椒、西蓝花、花椰菜、黄瓜、洋葱等,属于低草酸食物,可以选择多食用。

## 踩不动刹车 竟是罕见病

刘师傅是位货车司机,5年前开始出现四肢乏力的现象,因为不太严重,并没有引起他的重视。上个月驾驶车辆时,刘师傅踩刹车时突然使不上劲,差点酿成交通事故。

到医院检查后发现,刘师傅右侧小腿肌肉萎缩,还有轻微的颈椎、腰椎退行性改变。但按照腰椎病治疗一段时间后,他的病情并没有好转。进一步检查后发现,他患的并非简单的腰椎病,而是多灶性运动神经病。这是一种罕见的周围神经病,目前病因尚不明确。该病最常见的症状,是无明显诱因而出现四肢乏力,临床上易与进行性脊肌萎缩、脊髓性肌萎缩、颈椎腰椎椎管狭窄等疾病混淆,极易造成误诊。

专家提醒,如遇到慢性进行性、非对称性肢体运动无力,应及时就诊。该病若延误诊治,会使治疗难度加大,最终可能导致瘫痪。 据 光明网

**千年观前街 一个采芝斋**

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512  
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com