

健谈

做好体重管理 挡住“神招”歪风

目前,体重管理受到社会的高度关注,继卫生健康委等部门推出“体重管理年”举措之后,全国爱卫会也下发通知,将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动。

在体重管理话题持续火爆的同时,各种减肥“神招”应运而生、趁热走红。这些所谓的“神招”往往披着科技的外衣,利用部分消费者希望减肥快速见效等心理,将“减重”偷换为“脱水”,将“调理”包装成“黑科技”,甚至通过“胖=失败”等贬损性语言来制造焦虑,通过“刷牙就能瘦”等话术来吸引民众减肥。假如减肥乱象持续存在,就会让体重管理成效大打折扣。

体重管理既要开拓创新,也要挡住减肥“神招”歪风,两者缺一不可。对此,相关部门要严查减肥夸大宣传和欺诈等行为,对减肥的伪科技产品要强化整治。普通民众对减肥“神招”更要提高警惕,认清所谓的减肥捷径背后所暗藏的风险。只有开设体重管理门诊等好举措频现,“刷牙就能瘦”等玩人的“神招”被挡在市场的目标。

□唐艳艳  
《北京青年报》4月16日

素问

肝癌为什么一发现就是晚期?

“因为肝脏没有痛感神经,即便肝细胞受到了损伤,也没有任何症状。”天津医科大学肿瘤医院肝胆肿瘤科主任、主任医师宋天强介绍,据世界卫生组织发布的数据,近90%的病毒性肝炎患者,并不知道自己得了肝炎。而长时间罹患乙肝、丙肝的患者,特别是已经进展为肝硬化的患者,是肝癌的高危人群。如果没有定期筛查的意识,等到出现了上腹痛、摸到肿块,乃至食欲减退、皮肤发黄,往往已经到了肝癌的晚期。

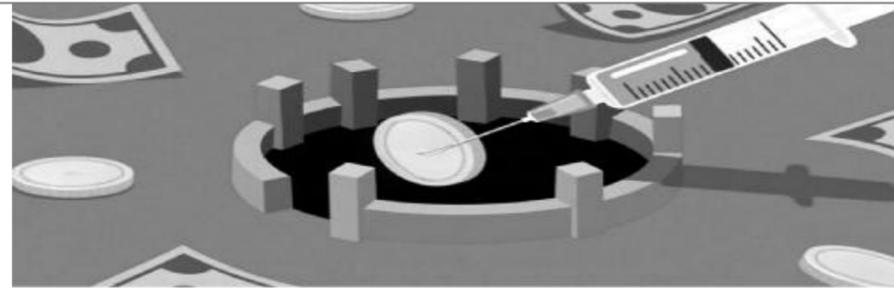
宋天强主任强调,肝癌最好的预防就是筛查,将病毒性肝炎的检查纳入每年的健康体检中,进行乙肝两对半的检查,而不是肝功能的检查。如果罹患了乙肝,每3到6个月就要进行上腹超声和肝癌标志物的检查。主动检测,扩大治疗,消除乙肝危害,只要做好这些,远离肝癌并不难。

□曹妍  
央广网4月17日

医目了然

市场监管总局严查“神医”“神药”等五类广告

市场监管总局近日印发了《关于维护广告市场秩序 营造良好消费环境的通知》,通知聚焦重点民生领域和互联网新兴媒介,从“医疗、药品、保健食品、特殊医学用途配方食品、医疗器械广告”“普通食品广告”“金融广告”“教育培训广告”“互联网广告”5个方面明确2025年广告监管有关重点任务,组织依法严查“神医”“神



“轻医美”背后存医疗风险

选择医疗美容须认准“三证”

近期,多地发生肉毒素中毒事件。不少消费者为了快速瘦身、除皱而选择在生活美容院、私人工作室等机构注射来路不明的肉毒素,因此遭受健康困扰,严重的甚至危及生命。

医疗美容与生活美容的区别不光是“动刀”

在非法医疗美容案件中,被告人曹某、刘某没有医生执业资格,却在某高端美学馆中用非正规渠道购得的气压枪、安瓶头、“360黄金溶脂”针剂实施溶脂注射操作,造成5名被害人全身皮肤软组织溃烂、感染。其中1名被害人的伤势经评定为医疗事故八级伤残。人民法院经审理认为,该溶脂注射操作符合医疗美容侵入性、创伤性特征,属于非法医疗美容行为;曹某、刘某未取得医生执业资格,构成非法行医罪,最终被判处有期徒刑。

2024年,天津市和平区人民法院审结的一起非法行医案中,消费者小丽在医美时因体内注射玻尿酸致肺动脉栓塞而死亡,而主刀手术的陈某既没有取得执业医师资格,其医美工作室也没有医疗机构执业许可,陈某最终因非法行医罪被判处有期徒刑七年六个月,并处罚金。

为了谋取利益,部分医美机构贩卖容貌焦虑,将注射水光针、激光祛斑等非手术类医美项目宣传为高效无害的生活美容,蒙蔽消费者,使其误以为只有“动刀”的才是医美,而忽视“轻

医美”背后的医疗风险。

医美行业鱼龙混杂,消费者应选择正规机构和医生,使用有资质的合格产品,医疗机构及医疗卫生人员资质均可在国家卫生健康委官方网站查询。同时,消费者应充分认识到医美服务的风险,理性看待需求,审慎做出医美决策。

医美机构与网贷平台勾结 藏消费陷阱

陈女士想改善双眼皮形状,在网上看到了某医美诊所的宣传信息,面诊后听从了工作人员的极力推荐,进行了修复内眼角、填充脂肪手术。术后,她发现双眼皮两侧增添新疤痕,睁眼困难、眼睛干涩疼痛,于是诉至法院。经司法鉴定,陈女士构成九级伤残,诊所的诊疗行为与其部分损害后果之间存在因果关系。法院审理后认为,诊所的诊疗行为存在过错,应承担80%的责任。另查,该美容诊所曾多次因广告语不真实,发布的广告服务内容与实际不符被工商行政管理部门处罚,陈女士接受该诊所的医疗美容服务也是受到了上述广告内容的误导和影响。最终,法院认定诊所提供医

疗美容服务时存在欺诈,判决赔偿陈女士三倍损失。

在医美消费过程中,很多消费者甚至在手术结束后都不了解推销人员属于哪家机构、提供手术方是谁、医疗材料是什么。在这种情况下,一旦手术出现问题,消费者维权面临困难。在此提醒广大消费者,选择医疗美容须认准“三证”,即医疗机构执业许可证、医师资格证、药品器械备案凭证。在手术操作前,需与机构明确服务内容,建议消费者与机构签订合同,明确医美项目、使用产品、费用、效果承诺、违约责任等条款。手术完成后,注意留存相关材料,可要求机构提供病历、手术记录等,保存好合同、付款凭证、病历、术前术后照片、沟通记录等。在进行医疗美容前,消费者或家属应当对治疗的适应症、禁忌症、医疗风险和注意事项等认真了解,根据自身实际情况决定是否接受治疗。

此外,医疗美容贷款也是医美消费的隐藏陷阱。部分医美机构通过低价引流的手段,以“颜值信用卡”“零首付”“内部价”等话术弱化贷款风险,诱导消费者背负高额利率债务,落入“美容贷”陷阱。消费者需谨慎选择正规机构,审慎评估贷款风险,若已陷入纠纷,应积极固定证据并寻求法律救济。

□吴若瑾 梁伟伟  
(作者单位系北京市昌平区人民法院)  
《北京日报》4月16日

知心

管好情绪就是管好身体

情绪是人类对内外部事件或情境的心理反应,具有复杂且多样的表现形式,根据体验的不同分为正面情绪与负面情绪。在快节奏、高压力的现代生活中,我们往往会忽视自身情绪的变化。那些焦虑、愤怒、烦躁的情绪往往会对我们的身体产生负面影响,在潜移默化中对生理和心理健康造成伤害。

“正面情绪是心血管疾病的‘保护神’,可以通过降低交感神经兴奋性,减少儿茶酚胺释放,从而改善血管内皮功能。”江苏南京脑科医院心境障碍科(江苏省抑郁诊疗中心)副主任史家



波在接受采访时说,有研究表明,乐观程度高的个体冠心病发病率会降低35%,且冠状动脉钙化程度更低,即使在进一步调整健康行为、健康状况和抑郁诊断等潜在混杂因素后,这种关联依

然显著。乐观情绪与心血管健康的关联在女性中比男性更强。

此外,正面情绪还可以增强机体的免疫力,与感冒抵抗力之间存在显著关联,而且在感冒后症状更少更轻。

身体健康的奥秘就藏在人们的一言一行,一喜一怒之间。如何穿越情绪风暴,用科学的方式守护身心健康?山东省东营市人民医院疼痛科主治医师曹林凯建议,每个人都应该学会调节自己的情绪,合理有效地排解负面情绪,努力成为情绪的主人。

□王者 白光迪  
人民网4月16日

千金方

总是鼻塞、流涕?鼻咽癌早期症状不容忽视

临床上,由于鼻咽部位置隐秘,不易检查,所以鼻咽癌漏诊的情况很普遍,许多人一经发现就已经是鼻咽癌晚期。中国医学科学院肿瘤医院院长助理、放疗科副主任易俊林介绍,鼻咽癌早期症状并不明显,易与鼻部慢性炎症性疾病混淆,鼻部症状包括鼻塞与回吸性涕中带血(回涕带血);耳部症状包括耳鸣、听力下降等,早期大多单侧为主。中晚期鼻咽癌症状会逐渐加重,常见回涕带血增多、鼻塞加重、听力下降更明显,可以出现颈部淋巴结肿大。更晚一点的阶段还会出现头疼、面部麻木、

复视、吞咽困难等症状。

易俊林表示,鼻咽癌的发病涉及病毒感染、遗传、环境、生活习惯等多种因素的交互作用。其中,EB病毒(“人类疱疹病毒4型”),一种专门攻击淋巴细胞的病毒,是导致鼻咽癌发生的主要诱因。

日常生活中应该如何预防鼻咽癌的发生?易俊林建议,注意鼻腔与口腔的个人卫生,避免或减少EB病毒感染;均衡饮食、多吃新鲜蔬果,少吃腌制类的食品;坚持锻炼身体,保证良好的生活习惯。

□陈子源  
人民网4月17日

子宫内膜癌容易盯上哪些女性?

宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌,是女性妇科三大恶性疾病。近年来,随着女性注射HPV疫苗的推广和普及,宫颈癌得到有效预防,大多数卵巢癌在良性病变时可以有效控制和干预,目前这两大癌症的发病率明显下降。然而,子宫内膜癌的发病率却攀升,而且呈现年轻化趋势。

北京天坛医院妇产科主任冯力民表示:子宫内膜癌的发病因素跟代谢性疾病有关,因为它是雌激素依赖性肿瘤,代谢性疾病包括高血压、肥

胖、糖尿病等,其中,最重要的内分泌因素跟月经密切相关,尤其是那些从初潮开始起,月经稀发、不排卵的女性,有一种疾病叫多囊卵巢综合征。

据了解,我国有大约三成的女性患有子宫内膜息肉和增生,子宫内膜息肉通常是良性的,但它19个月的复发率高达50%左右,子宫内膜增生的恶变概率更高,如果未及时治疗,息肉和增生有可能进展至癌前病变,甚至是子宫内膜癌。子宫内膜息肉和增生一般发生在35岁以后。

□李润泽  
央视新闻客户端4月19日

研究显示:老年人使用智能手机可减缓痴呆

英国《卫报》4月14日发表作者伊恩·桑普尔,题为《用智能手机的老年人认知衰退更慢》的文章。文章称,不少人担心,老年人使用智能手机等电子设备会提前患上痴呆症。但一项研究发现,使用电子设备的老年人,认知衰退速度更低。得克萨斯大学奥斯汀分校临床神经心理学家贾里德·本

格等以全球41万、平均年龄69岁的老人为样本,分析其使用电子设备和接受认知测试的情况。结果显示,经常用电子设备的人认知衰退速度更低。尽管原因尚未确定,但这无疑推翻了“过多使用电子设备会导致‘数字痴呆症’”的观点。

□王月译  
《环球时报》4月17日

27岁孕妇舌溃疡没重视,一年后确诊舌癌

27岁的孕妇小刘已经妊娠29周,近日,她因为舌溃疡长期不愈,来到江苏省南京市口腔医院就诊,经活检确诊为舌癌。小刘的主要表现是右舌缘溃疡伴疼痛,已经1年有余。其实,在怀孕之前她就已经出现了相关症状,但没有重视,误以为是口腔溃疡。

江苏省南京市口腔医院口腔颌面外科副主任医师卢晓林坦言,口腔癌是发生在口腔内的恶性肿瘤的总称,绝大多数是由口腔黏膜表层鳞状

细胞发生恶变引起,即鳞状细胞癌。在临床实践中,舌癌最为常见,还有牙龈癌、颊癌、软腭癌等等。口腔癌多因不良生活习惯(长期抽烟喝酒等)、不注意口腔卫生、HPV感染、不良饮食和营养缺乏等原因引发。一般来说,口腔癌总体遵循“早发现、早治疗、预后好”的原则。口腔癌患者经全面检查,没有手术禁忌证者,主要治疗方法以外科手术治疗为主。

□魏敏 贾晨晨 许倩倩  
紫牛新闻4月16日

当心,低血糖以分钟夺命

因跨国婚姻故事出名并曾参加央视节目的“网红洋媳妇”杨奇娜,因低血糖于4月2日去世,年仅38岁,引发关注。“血糖失衡的杀伤力,远超我们想象。”浙江省新华医院内分泌科主治医师吴双表示,医学界有句名言:“高血糖以年为单位摧毁健康,低血糖以分钟夺命”。许多人知道高血糖的危害,却低估了低血糖的致命性。“当血糖骤降时,大脑会因‘断供’葡萄糖迅速宕机,轻则表现为饥饿感、心慌、手抖、冷汗,重则意识模糊、抽搐、昏迷、大小便失禁、脑损伤甚至死亡。”吴双表示,低血糖



还具有“伪装术”,“无症状低血糖”的患者会毫无预警直接昏迷,这种情况常见于老年人或长期糖尿病患者。

航空总医院内分泌科主任方红娟表示,大部分人在出现低血糖时要及时服用糖水或含糖食物即可迅速缓解症状。

□王圆 王艾冰 董颖钰  
《健康时报》4月11日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978

药”广告、食品广告疗效化宣传、保本无风险的金融理财产品、职业技能培训类违法广告、互联网违法广告等,切实守护消费者合法权益。

□朱文婷  
南方网4月17日

工伤保险异地就医直接结算全面实施

记者从人力资源和社会保障部获悉,自4月1日起,工伤保险异地就医直接结算在全国地级市开展。各地依托全国工伤保险异地就医结算信息系统,逐步实现工伤职工持社保卡直接结算用药、住院工伤康复费用和辅助器

具配置费用。人力资源和社会保障部、财政部、卫生健康委近日印发通知,明确了全面实施后工伤职工跨省异地就医相关待遇政策、就医流程、备案手续办理途径、费用结算范围及要求等事项,同时明确至“十四五”时期末,分三步走逐步实现全部三级工伤协议医疗机构以及康复和辅助器具配置协议机构全覆盖。

□姜琳  
新华社4月17日

医保支付方式改革见成效:按病种付费基本实现全覆盖

记者从4月18日举行的2025年医保支付方式改革蓝皮书

发布会暨趋势交流会上获悉:医保支付方式改革取得积极成效,按病种付费基本实现全覆盖,形成全国“一盘棋”。截至目前,全国393个统筹地区中实施按病组付费191个、按病种分值付费200个,天津与上海兼具两种付费模式,实现了统筹地区全覆盖、符合条件的医疗机构全覆盖、病种覆盖率达到95%、医保基金覆盖率达到80%。医保支付机制不断完善,政策工具更加丰富,特例单议、预付金、意见收集、谈判协商和数据工作组五大机制持续健全。支付方式改革有力推动实现医、保、患三方共赢。

□孙秀艳  
《人民日报》4月19日