

做医美前必须了解这些事

近年来,“颜值经济”持续升温,但随之而来的还有种种行业乱象,各种宣传医疗美容的广告铺天盖地,让人真假难辨。今天我们邀请中华医学会整形外科学分会主任委员栾杰教授跟大家聊聊如何科学求美。

医疗美容的本质是医疗

问:很多人将生活美容、医疗美容、整形混为一谈,三者有什么区别?

答:生活美容和医疗美容目的相同,手段不同;医疗美容和整形手段相同,目的不同。整形是用整形外科的手段来为患者修补残缺、实现功能再造等。医疗美容的本质是医疗,是整形外科的一部分,是用整形外科的手段美容和抗衰老,具有创伤性或者侵入性,如注射玻尿酸、肉毒素,隆胸、隆鼻,做双眼皮手术等;生活美容是非创伤性和非侵入性的,如皮肤的清洁、护理、保养,以及按摩、化妆等。

医疗美容和生活美容主要有三点区别。第一,医疗美容是有风险的。与生活美容相比,医疗美容的风险要高得多。第二,医疗美容存在着局限性和不确定性,手术效果不能完全保证。第三,医疗美容有很大的个体差异性。同样的治疗手段,在不同的人身上产生的效果可能有很大差异。

问:医疗美容是否有禁忌之说?

答:健康是医疗美容的前提。医生先要考虑患者的健康状况,如果患者身体暂时不符合手术要求,为了保证医美手术效果,应在患者身体状况恢复正常后再进行手术。

一是身体健康状况。不健康的身体状态有可能会在手术台上或者在治疗过程中,面临各种各样的风险,这绝对是禁忌之一。比如,患有高血压、心脏病等慢性疾病;由于治疗需要每天服用激素;生理期、减肥期等身体机能下降阶段。

二是心理健康状况。医美手术可能对人的心理造成很大的影响,反过来讲,人的心理状态也会给手术效果的判定带来很大的影响。如果求美者存在心理问题,医美不是一个很好的解决办法。举个例子,我遇到一些想做隆胸的女士,想隆胸的原因是跟老公关系不好。很显然,这是寄希望于自己变漂亮来解决生活当中的问题,实际上这个问题是不可能通过医美手术来解决的。

问:医美可以赶时髦吗?

答:“流行”的医美项目不一定适合自己,在这方面赶时髦并不可取,一

定要听专业医生的建议。妆容可以时髦,衣服可以时髦,但时髦的东西也可能有一天会被淘汰。那么问题来了,如果某个医美项目流行了一阵子,之后又不流行了,做了手术的人还能变回去吗?

举个例子,今天流行宽的双眼皮,去做了,过两天流行单眼皮了,就又想变回去,现实并不是那么简单的。绝大多数手术结果是不可逆的,双眼皮一旦形成,是不可能再变单眼皮的。

另外,所有医疗美容手术都会留下瘢痕,只不过整形外科医生将瘢痕做得很隐蔽,大家可能看不见。但只要瘢痕形成了,就不可能完全复原。这些都是大家做医美前必须要了解的。

小心医美变毁容

问:求美的道路上可能遇到哪些“坑”?

答:要找正规的医疗机构,找正规的医生,用正规的产品。一定不要贪图便宜、贪图快速、贪图方便,警惕陷入医美的“坑”,避免上当。

第一,功效保证。医疗美容的任何项目都有一定风险,具有不可预测性。因此,相关法律法规明确规定,医疗广告中不允许出现对诊疗效果的保证性承诺。“功效保证”是一些医美广告设下的陷阱之一,如宣传可以“彻底清除疤痕,无效退款”等,都是虚假宣传,不可信。另外,有的机构宣传某某仪器设备能够让人“永葆青春”,那也是不可能的。

第二,价格陷阱。一方面,一定要小心那些所谓的优惠价格,如果低于市场价较多,有可能是机构或者平台使用的产品来自不正规渠道,也有可能是机构之间在打价格战,那么一定会将产品成本等降低,无法保证安全;另一方面,天价也不能相信,一些医美机构炒作新概念,目的就是吸引人们从而赚钱,通常会打着很多幌子,比如起一些听起来“高大上”的名称,搞一些花里胡哨的噱头,用很精美的包装,却没有任何实质性的内容。

第三,不提风险。许多医美广告具有诱导性,一味强调做了某项目就会变美,却对其中的风险只字不提。另外,由于医学的局限性,很多医美治疗是需要付出代价的。比如,乳房上提手术是以手术瘢痕换取形态的,如果不能接受手术瘢痕,则无法实现乳房上提。

问:求美者如何找到正规的医疗

机构、医生,使用正规的产品?

答:《医疗美容服务管理办法》明确规定,医疗美容机构必须经卫生健康行政部门登记注册并获得《医疗机构执业许可证》,在诊疗范围内明确医疗美容项目后方可开展执业活动。没有医疗机构执业许可,或诊疗范围内没有医美项目的,都不得开展医疗美容服务。医疗美容项目必须在医疗美容机构内开展,生活美容场所等非医疗机构违规开展医疗美容是违法行为,有可能面临刑事处罚,“证照齐全”才是正规的医美机构。

此外,医疗美容门诊部和医疗美容医院能够承接实施的服务项目范围是不同的。这点大家未必清楚,一定要提前去了解一下。医疗机构是不是正规的,医生是不是正规的,都可以在各地卫生健康委的网站上查到。

在即将使用某种器械或者某种材料之前,可以先拍个照片留存,查一查国家是否批准使用。所有获批的产品包装背面都有一个注册证号,在国家药品监督管理局官网上能够查到。如果查不到,就要小心了。

拒绝容貌焦虑

问:是否一些要求整形或者医美的患者,确实存在心理健康问题?

答:对医生来说,我们的一项重要工作是甄别患者有没有心理问题,了解患者做医美或者整形的心理预期,评估当前的技术手段能否达到患者的

要求,权衡患者的获益是否大于风险。有的患者是在生活中遭遇变故后,产生了医美或者整形的念头。遇到这样的情况,我们会耐心地做患者的思想工作。其实,医疗美容只能在一定程度上帮助人们建立自信,并不能直接解决人生中面临的很多困境和问题。

医生的责任是用最恰当的手段帮助患者,但是不能超出当前的技术水平和自己的能力,更不能盲目答应患者、隐瞒手术风险等,这是整形外科医生的道德底线。

问:如何克服容貌焦虑,正确地理解美?

答:应该说,容貌焦虑每个人都有,但是大家要知道这种焦虑通常是阶段性的,是我们生活或者工作压力转移的一种表现。

作为医生,我非常理解大家对美的强烈向往,但还是想告诉大家:“你的独特,才是最美的样子。”每个人的容貌都是独一无二的,这正是个体的魅力所在。吸引力往往来自差异,而非普遍。

其实,所有来做医疗美容手术的人,本质上都是不自信,只是程度不同。医疗美容的技术手段可以在一定程度上帮患者恢复信心,但不是万能的。真正的自信源于人的内心。

来源:健康报 作者:中华医学会整形外科学分会主任委员 栾杰



饮食习惯好 肠胃不受伤

健康教育

现代人生活紧张忙碌,精神压力大,再加上饮食习惯不良,很容易造成肠胃受损,进而为癌症的发生埋下祸根。那么,我们在日常饮食中应当怎么做,才能达到养胃防癌的目的呢?

食物多样化,补充维生素:饮食单一、长期偏食可能诱发癌症。解决营

养问题最重要的就是保证食物多样化。维生素是保持消化系统正常运转的重要营养素,多吃蔬菜和水果可以为人体提供足够的维生素,有效发挥胃肠道的消化功能,保护胃肠道黏膜。

规律饮食,定时定量:要做到每日三餐定时,每餐食量适度,避免过饥或过饱,更应避免暴饮暴食。睡前2~3小时不要进食,睡前进食不仅会影响睡眠质量,而且容易加重肠胃负担,进而引发胃溃疡、胃癌等多种疾病。

细嚼慢咽,饮水择时:吃饭时对食

物咀嚼的次数越多,食物的体积越小,越有利于消化液与食物充分混合,越能减轻胃肠道的负担,营养物质就越容易被消化吸收。另外,餐前或餐后大量饮水会稀释胃液,用汤泡饭也会影响食物的消化。

少吃油炸及腌制食物:这些食物不仅不容易消化,加重消化道负担,而且含有多种致癌物质,对健康危害较大。

少吃刺激性食物:辛辣、生冷、过烫的食物可刺激消化道黏膜,引起腹

泻或消化道炎症。过烫的食物容易造成黏膜损伤,生冷的食物不易消化。

少吃过硬、过咸的食物:过硬的食物会损伤食道上皮细胞及胃黏膜,易诱发食道癌、胃癌等,人们应尽量少吃。成人每日食盐摄入量不超过5克,过多地摄入食盐会增加患高血压的风险,过少则无法满足人体的正常生理需求。

来源:老年健康报 作者:北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科主任 医师 李忠