

“医用牙膏”刷牙更健康?“抗菌抗病毒”口罩可对抗新冠病毒?美瞳是人人适合的美妆“神器”?注射医疗美容器械在家就可以用?市场上不乏医疗器械产品被过度甚至虚假宣传,给消费者带来误导,甚至影响到消费者身体健康的情况。

近期,我省举办家用医疗器械安全使用宣传活动。海南省药监局医疗器械注册与监督管理处副处长赵锦提醒,这些家用医疗器械的安全使用常识等你来学习。



“抗菌抗病毒”口罩能防病毒?

小心添加抗菌剂引入新风险

现象:一种声称可以“抗菌抗病毒”的口罩近期在网络电商平台悄悄走红,部分口罩产品宣称里面添加了纳米银、中药提取物等,可以起到抗菌抗病毒的效果,而这类口罩售价在20元到70元不等。

真相:医用口罩主要分为一次性使用医用口罩、医用外科口罩、医用防护口罩三类,均为第二类医疗器械。目前市面上出现的宣称“抗菌抗病毒”非医用口罩,一般通过共混、喷涂等方式添加各类抗菌剂,主要添加物包括二氧化钛、纳米银、季铵盐、铜离子/氧化铜、中药提取物等。其在临床有效性没有得到充分验证前提下,添加抗菌剂会引入新的风险。

提醒:我国已印发并不断更新了不同人群预防新冠肺炎口罩选择与使用技术指引,建议消费者依据这些指引,科学选择合适的口罩类型。

美瞳是人人适合的美妆“神器”?

小心危害眼健康

现象:美瞳已成为美妆行业最耀眼的增长点。小小的美瞳丝滑地切入了当代生活的诸多场景——从约会到职场,从拍照到美妆。据Mob研究院预测,到2025年,中国美瞳行业市场规模可达500亿元,有望成为全球最重要的市场。

真相:美瞳虽然具有一定“美容”效果,但并非人人可戴。从年龄层次看,中小学生等未成年人不宜佩戴,因为眼球视轴尚未定型,佩戴美瞳容易影响眼部正常生理代谢。40岁以上的成年人也最好告别美瞳,因为随着年龄增长,眼睛会再次产生生理变化,佩戴美瞳也会对此产生影响;眼睛长期暴露于污染环境下的人群也不宜戴美瞳。

提醒:在购买美瞳前要先到专业医院进行眼睛检查,由医生帮助判断是否适合佩戴彩色隐形眼镜。在佩戴时,应该认真按照产品说明书或者专业人士的指导,对镜片进行佩戴、摘取、清洗、消毒和保存。



用器械讲“姿势”

本报记者 侯赛 通讯员 虞陈红

『医用牙膏』刷牙更健康? 静脉曲张袜能瘦腿?



家用医疗器械是“万能家庭医生”?

小心耽误最佳治疗时机

现象:随着人们越来越关注自身和家人的身体健康状况,各种简单实用、功能齐全的新型家用医疗器械随之应运而生,进入寻常百姓家。目前,市场上家用医疗器械分为家用治疗器械,如远红外线治疗仪、磁疗仪、理疗仪等;家用检测器械,如血压计、电子体温计、听诊器等;家用护理康复器具,如家用制氧机、颈椎腰椎牵引器、矫形器等。

真相:在家用医疗器械中,最为走俏的是老年用品,这些简单的医疗器械,方便实用,特别是对一些有慢性病患者、老年患者的家庭,可以随时诊疗、缓解病情、进行家庭康复、保健、急救或院外持续性治疗等。

真相:虽然家用医疗器械能够起到自我保健、治疗的作用,但是有些人把家用医疗器械当成万能的“家庭医生”,就有可能弄巧成拙反而耽误了就诊时机。

提醒:国家对医疗器械按照风险程度实行分类管理,《医疗器械监督管理条例》规定,第一类医疗器械实行备案管理,第二类及第三类医疗器械实行注册管理,风险等级依次递增。例如,血压计、体温计、雾化器等属于二类医疗器械,风险等级较高,应严格按照使用说明书使用,第三类医疗器械风险等级最高,不建议消费者自行购买。

秋季养生知多少

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子 张文婷

离离暑云散,袅袅凉风起。随着秋季来临,琼岛的早晚也慢慢有一丝凉意。稍有不注意容易引起感冒、咳嗽、发热等,一些旧疾还有可能复发,我们经常说的“多事之秋”也是因此而来。海口市人民医院中医科主任王德提醒,换季期间,不同人群要时刻注意身体变化,注意保养身心。

中医认为“正气存内,邪不可干”,人体“正气”足,才不易得病。增强抵抗力,扶正祛邪,不同人群各有侧重点。

女性补气血。中医认为,气与血是人体两大基本物质,气有推动、调控、温煦、防御及固摄作用,血有营养和滋润作用。女性因月经、孕产等,气血消耗大,容易气血不足。

女性养气血要注意以下几点:运动以轻柔为主,静则养阴,可练习打坐、瑜伽和八段锦等舒缓运动;适当多食红枣、猪肝、胡萝卜、小米等益气血食物;忌熬夜与过度减肥。中医讲,“脾胃为后天之本,气血生化之源”。很多女性为了保持好身材拒绝吃主食,殊不知,不吃五谷杂粮,反而更伤气血。

男性补肾。相较女性,男性精气消耗更大,再加上不少男性有熬夜、吃夜宵等不良习惯,身体机能大幅下降,易招致各种疾病。因此,男性调节免疫,要先养肾经。

王德建议男性补肾要多管齐下。首先,要保证良好的睡眠,睡眠足是最好的补肾良药。其次,要多运动,推荐太极拳等经常锻炼腰肌功能的项目。第三,多食黑色食物。黑色食物入肾,黑芝麻、黑米、木耳、蓝莓、海参、覆盆子、女贞子等食物可以补肾益精。肾虚严重的人群,经医生指导下可用六味地黄丸等中药进补。

老人补虚。随着年龄增长,大部分老年人身体机能衰退,容易出现久病体虚、缺乏营养等问题,适当进补有助于改善身体机能、防治慢性病。秋季,老年人阳气下降,可多晒太阳,多食牛羊肉等温热性食物。俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜。”食补要适当调和,有“三高”等慢病的老人,应在医生指导下调整饮食。

孩子养肠胃和肺。肠胃和肺养好了,小儿一般很少得病。“若要小儿安,三分饥与寒。”少吃少穿对孩子更有益。儿童饮食种类要丰富,温度适宜,不要过饱。

吃米饭 心血管病死亡风险降二成

■ 宁蔚夏

与许多欧美国家以面包为主食不同,亚洲许多国家和地区以大米为主,这种东西方饮食差异,对健康也会带来不同影响。近期,日本岐阜大学医学研究生院流行病学与预防医学研究小组在《营养素》杂志发表的一项研究显示,在男性中,大米食用多的人心血管疾病死亡风险明显降低。

研究小组以既往无心血管疾病的2.9079万名35岁以上居民(男性45.9%)为对象,采取问卷调查方式,了解日常饮食习惯和主要饮食摄入频率,并按性别分为四组,进行平均14.1年追踪,分析和研究三种主食(米、面包、面)与心血管疾病死亡风险之间的关系。

结果表明,与大米摄取量最低组相比,摄取量最高的组心血管疾病死亡风险降低19%~23%,且摄取量越多,风险越低;即使调整诸多相关影响因素,这种关系仍然显著存在。研究还发现,大米摄取量与大豆制品和海藻摄取量呈正相关(正向关系,即后者随前者摄取量的增加而增加),而未见面包和面与心血管疾病死亡风险有明显关系。

研究人员认为,日本是以大米为主食的国家,其消费量远远高于欧美国家,在日本长寿饮食中,大米和海产品所占比重最大(其次为豆制品等),自古以来日本人的心血管疾病风险就低于欧美人,上述研究对此进行了很好论证。

研究人员指出,之所以有这种关系,除大米摄取量与作为健康食品的大豆和海藻摄取量呈正相关之外,还与大米所含食物纤维和维生素B6对心血管的保护作用有关。之所以女性这种关系不明显,是因为研究中发现,男性大米摄取量与甜食(糕点和糖果)摄取量呈负相关(反向关系,即后者随前者摄取量的增加而减少),而女性则呈正相关,大量甜食(心血管疾病危险因素)的摄取,影响了二者之间的关系,在某种程度上抵消了大米的正效应。



如何正确购买与使用家用医疗器械

如何保存和维护医疗器械

1 应在医生指导下购买使用

购买前应听取医生的意见,在医生指导下使用。要定期由医生评价使用效果,检查有没有不良反应。

2 仔细阅读产品说明书

仔细阅读产品说明书,弄清产品的使用机制、适用范围、使用方法、注意事项、禁忌证等。

3 查看经营者有没有资格

要到正规药店或医疗器械经营企业购买,并验看其是否具备医疗器械经营企业许可证(或备案凭证)和营业执照等合法资质,售后服务是否有保障。

4 查看产品品质

医疗器械产品应具备《医疗器械产品注册证》(或备案凭证),如果需要辨别真假,可以登录国家药品监督管理局网站查询。

5 索取发票

文字/侯赛 制图/许丽

玻尿酸在家自己打? 小心面部血管栓塞



静脉曲张袜能瘦腿? 当心静脉曲张加重

现象:随着电子商务的活跃,在网上购买、使用玻尿酸、胶原蛋白等医美产品,已经是不少爱美人士的常态。与此同时,有的人自行在家注射美容产品,导致面部血管栓塞,甚至眼睛失明的危急情况也时有出现。

真相:目前,我国已批准上市的注射用交联透明质酸钠凝胶、胶原蛋白植入剂等注射医疗器械,在使用过程中需要通过注射针等医疗器械注射到真皮层或皮下组织。因此,这类医疗器械应该在我国取得医疗器械注册证。同时,由于注射针具有创伤性和侵人性,若操作失误或者不规范会造成一定的伤害后果。

提醒:医美产品注射必须在有资质的美容医疗机构内,由具有从事相关临床工作经历的执业医师操作,并严格按照医疗器械说明书进行使用。

提醒:静脉曲张袜属于第二类医疗器械,是否适合穿戴静脉曲张袜,需要医生进行专业的临床判断。

按医疗器械说明书要求进行保存、维护和保养。

对有使用期限的医疗器械,注意在有效期内使用。

一次性器械不要重复使用。

注意是否为无菌包装,对无菌包装的医疗器械,特别注意不要损坏包装,如果包装损坏了,就不要再使用了。

玻尿酸在家自己打? 小心面部血管栓塞



静脉曲张袜能瘦腿? 当心静脉曲张加重

现象:爱美之心,人皆有之。为了保持修长的美腿,不少爱美人士寻求各种“瘦腿神器”,坊间也出现了静脉曲张袜可以用来瘦腿的说法。

真相:对长期卧床者、孕妇、久站久坐人群和重体力劳动者,静脉曲张袜可预防下肢静脉曲张和深静脉血栓形成。静脉曲张袜对腿部肌肉和脂肪进行柔和按压,视觉上可起到美化腿部曲线的效果,但它本身没有燃脂效果,因此不具备实际的瘦腿效果。静脉曲张袜使用不当或过度使用会产生副作用。例如,静脉曲张袜长时间使用不脱下,或者压力过大,都会压迫皮肤,影响下肢血液循环,反而使原有的皮肤损伤和静脉曲张加重。

提醒:静脉曲张袜属于第二类医疗器械,是否适合穿戴静脉曲张袜,需要医生进行专业的临床判断。

按医疗器械说明书要求进行保存、维护和保养。

对有使用期限的医疗器械,注意在有效期内使用。

一次性器械不要重复使用。

注意是否为无菌包装,对无菌包装的医疗器械,特别注意不要损坏包装,如果包装损坏了,就不要再使用了。