

想靠抽脂“躺瘦” 您悠着点



今年随着33岁杭州网红小冉因抽脂感染去世，抽脂这个整形界的常规手术被推到了风口浪尖。被女性们嫌弃的脂肪其实不止关乎体型容貌，更是维系着人体健康的重要物质，因此进行抽脂和脂肪填充手术要慎之又慎，做好术前评估，选择正规医院。

脂肪过多或过少都无益于健康

“让女性如临大敌的脂肪，可是维持人体正常运转必不可少的物质。”天津医科大学第二医院整形与医疗美容科主任李钢介绍，脂肪主要是由甘油和脂肪酸合成的。比如，人们进食的油脂、糖类、蛋白质物质，人体如果消耗不完，就会以脂肪的形式储存于皮下。可以说，脂肪是人体能量的一种储存方式。

除了储能的主要功能外，脂肪还是人体细胞的重要组成部分，比如磷脂、胆固醇等；人体每日所需的能量约有30%是由脂肪提供的。同时，脂肪是器官、关节和神经组织的隔离层，可以起到保护和固定作用，它还

能够供给热能、调节体温、保护内脏。此外，脂肪还能供给人体必需的脂肪酸，促进人体发育，维持皮肤毛细血管的健康，并参与胆固醇的代谢。促进脂溶性维生素的吸收也离不开脂肪，它是脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的重要载体。

“女性之所以对脂肪深恶痛绝，是因为脂肪的体积比较大，囤积在胳膊、腰腹、大腿等部位，让人看起来比较臃肿，影响形体美观。”李钢表示，所以女性会通过运动、减少食物摄入等方式，加速脂肪的代谢。也有一些人希望通过抽脂手术达到立竿见影的效果。

空军军医大学唐都医院烧伤整形科主任李跃军介绍，抽脂手术的专业名称是“脂肪抽吸术”，是通过专用抽脂设备将人体特定部位的多余皮下脂肪组织吸出体外。

据近年的专业文献统计，抽脂手术围手术期发生严重并发症的概率不超过0.79%，其中术后感染的发生

率更低。不过，如果一次手术中抽脂部位过多、抽脂范围过广、吸出脂肪的数量过大，术后并发症的发生概率就会大大升高。

自体脂肪移植对医生技术要求高

此次杭州女网红进行的是自体脂肪移植手术，并不是单纯的抽脂。

“自体脂肪移植手术是整形医生常做的手术之一，就是将抽出的皮下脂肪组织，经过加工纯化处理后，再进行自体脂肪填充。”李钢介绍，一般将这些抽出的脂肪用来填充皮下凹陷、缺损或者是畸形、颜面萎缩、软组织发育不良等，随着美容外科技术的发展，目前也用于面部年轻化、脸型雕塑、隆胸、丰臀等。

据介绍，自体脂肪移植术也是近年非常流行的整形手术之一，有关脂肪生物学的基础研究和自体脂肪移植的临床研究发现，自体脂肪是比较理想的填充物，其中含有的干细胞等成分在组织再生中起着重要作用。

“一般来说，自体脂肪不会出现自体排斥现象，当然也不能完全排除

移植后的新脂肪出现不被吸收的可能。”李钢说，做完自体脂肪移植后，脂肪没有被机体包裹，就会形成脂肪包裹的油滴造成鼓包；若部分脂肪被吸收、部分脂肪没被吸收，则会导致皮肤凹凸不平。

李跃军表示，进行脂肪移植操作的医生必须具备扎实的脂肪医学基础理论功底并掌握规范化的操作技术。如果手术医生团队操作技术不熟练或操作不当，就可能造成脂肪误入血管，发生脂肪栓塞。虽然在脂肪移植术中发生脂肪栓塞堵塞血管的概率很低，但是一旦出现就可能致失明、脂肪移植部位软组织坏死等问题。

整形手术有风险爱美更需谨慎

小冉接受这样一个难度并不算特别高的整形手术，却命丧于此，原因几何？对此，李钢分析说，小冉本身并不胖，做的项目是“腰腹部抽脂

修复+双上臂抽脂+自体脂肪隆胸”，这说明小冉以前已经抽过脂了。她的身体脂肪含量本就不算多，此次抽脂部位集中在腹部，因此腹部可能伴有大量粘连，手术分离的时候就很容易造成内部组织牵拉损伤，包括后来的一大片瘀斑和皮肤感染，都是因为皮下没有太多脂肪等所导致的。

最后两位整形科医生都再次强调，希望小冉的悲剧能警醒各位爱美人士，一定要选择正规的医疗美容机构、有经验的主治医师、接受全面的术前检查并与医生进行充分的术前沟通，这些都是医疗安全的保障。

据《生命时报》

疑问医答

黄斑变性了 在生活起居上 要注意啥

读者郭先生问：最近看东西总觉得视物变形了，视力也有所下降，去医院检查后发现了老年黄斑变性，医生说这是与年龄相关的重要眼病之一。由于我的情况不是特别严重，医生让我吃点药，但注意生活上的调养。请问具体怎么做？

专家解答：年龄相关性黄斑变性的病因复杂，与遗传因素、环境影响、视网膜慢性光损伤、营养不良、视网膜代谢障碍等均有可能相关。年龄相关性黄斑变性分干性和湿性，大部分人属于干性，干性黄斑变性进展较慢，早期甚至无视觉症状，逐渐出现中心视力下降或视物变形的症状。研究表明吸烟人群是非吸烟人群发生年龄相关性黄斑变性的2~3倍，因此最好戒烟。

长期的光线暴露也是黄斑变性的危险因素，建议在阳光比较强烈的天气下，佩戴墨镜出门，可以有效阻断紫外线、蓝光等对黄斑引起的损伤。

健康新知

智能导航揪出早期肺癌

近日，67岁的张大爷体检中发现，右肺尖近胸膜处有一不规则毛玻璃阴影，大小约2.2×1.6厘米。由于气管直径小且气管分叉角度刁钻，传统的纤维支气管镜无法到达病灶，而通过常规的CT引导下经皮肺穿刺检查，会使组织受损几率大，术中术后出现气胸的概率高，危险性较大。

肺部的构造就像是一棵树，有树干、树枝、树梢，病人肺部的CT图像就好比是一张三维立体的地图，越是肺外周的病灶，支气管通路就越像迷宫一样复杂，遇到这样的病例诊断起来一直是一个难题。

医生提醒

总打呼噜是病 得治

打呼噜是睡眠时普遍存在的现象，人们对其司空见惯、不以为意。事实上，总打呼噜很可能是健康大敌。这是因为，打呼噜时呼吸反复暂停，造成人体长时间缺氧，易形成低氧血症和高碳酸血症，进而诱发高血压、冠心病、心绞痛、心肌梗死、糖尿病、性功能障碍等，严重者甚至会出现夜间猝死。

睡眠中口和鼻的气流停止时间超过10秒，或呼吸气流强度低于基础水平的50%以上，即可视为睡

眠呼吸暂停综合征。该病常表现为响亮的鼾声突然中断，出现憋气、突然坐起、大汗淋漓、有濒死感，晨起胸闷、头痛口干、大脑迟钝，白天嗜睡、困倦，以及注意力、记忆力、判断力和警觉力下降。肥胖者、咽喉部肌肉松弛者、嗓子发炎者、长期抽烟者是该病的好发人群。

打呼噜症状轻微者，可尝试通过生活方式的调节，如戒烟，睡前不饮酒、浓茶或咖啡，减少对咽喉

部的刺激；积极减重，参加体育锻炼，减少颈部脂肪堆积的同时还能让肌肉更有力量，减轻咽肌松弛所导致的打呼噜。如果做了上述改变后仍效果不佳，出现不同程度的缺氧或呼吸暂停症状的病理性鼾症患者，应尽快到医院就诊，通过夜间的多导睡眠监测等专科检查，明确打鼾是单纯鼾症，还是睡眠呼吸暂停，明确气道阻塞及低氧血症程度，再进行有针对性的治疗。

据《健康报》

越休息腰越痛 警惕患上“脊柱关节炎”

长期腰痛，而且越是长时间静止不动，疼痛越严重。专家提示，这可能不是机械性的腰肌劳损，而是脊柱关节炎，其属于风湿免疫类疾病，以青壮年男性最为多发，极易被误诊、漏诊。

北京大学第三医院教授穆荣介绍，腰背疼在医学上分为机械性和炎症性，机械性比如腰肌劳损，疼痛点一般分布在人体脊柱两侧肌肉；脊柱关节炎则属于炎症性，一般表现为“下腰痛”，甚至是坐骨处疼痛，随着病程的延长逐渐往上发展，可达到颈部。

“腰肌劳损是越活动，症状越加重；脊柱关节炎则是越活动，症状越减轻。”穆荣介绍，在疼痛的特点上，脊柱关节炎和腰肌劳损有明显区别。脊柱关节炎是由于炎性物质在局部聚集造成，因此越是不动越痛。

穆荣介绍，脊柱关节炎患者往往晚上刚躺下时不怎么疼，随着炎性物质慢慢聚集到病灶，导致夜里凌晨两三点、四五点钟疼痛最为剧烈。不过，起床洗个热水澡，或者活动一下，疼痛就会得到不同程度的缓解。如果不加以

治疗，脊柱关节炎能够持续几个月，甚至在几年中间歇发作。

“脊柱关节炎在风湿病中诊断周期较长，容易被延误诊断。因为大多数的患者和非专科医生，常常不清楚这类腰疼要去风湿免疫专科就诊。”穆荣提示，脊柱关节炎有一定的家族遗传倾向，经常发生“下腰痛”，特别是年轻男性，家中长辈有年老后驼背、年轻时腰痛等状况的，应注意排查脊柱关节炎。

据《科技日报》

本报讯（记者 范旭光）记者从11月26日省政府新闻办召开的新闻发布会上了解到，《青海省职工基本医疗保险门诊共济保障实施办法》于2021年12月1日起正式实施。

《实施办法》规定，参保职工

《青海省职工基本医疗保险门诊共济保障实施办法》 12月1日起实施

因患血友病、恶性肿瘤(含淋巴、白血病)、慢性肾功能衰竭、组织器官移植术后抗排斥治疗等4种病种，在门诊治疗发生的政策范围内的医疗费用，参照医保住院管理和支付待遇，每人每年最高报销限额为10万元；糖尿病、高血压等22

种病种，在门诊发生的政策范围内的医疗费用，按80%的比例报销，每人每年最高报销限额5000元至2万元不等。

《实施办法》允许参保职工本人及其配偶、父母、子女相互共济使用个人账户。个人账户可以用

于支付本人及其配偶、父母、子女在定点医疗机构就医、定点零售药店购买药品、医疗器械、医用耗材发生的由个人负担的费用，以及参加城乡居民基本医疗保险和职工大额医疗费用补助的个人缴费。

医学前沿

AI预测 最易传播新冠病毒的动物

美国纽约卡里生态系统研究所科学家近日开发出一款人工智能工具，对5400种哺乳动物进行了分析，以预测哪些最有可能传播新冠病毒。该模型预测表明，水貂、穿山甲和蝙蝠位列前10%，与实验室提供的结果相符。

研究人员解释称，新冠病毒通过使宿主细胞上的ACE2蛋白与其刺突蛋白结合而感染人类和动物。但不同物种的ACE2蛋白不同，因此了解其ACE2蛋白与冠状病毒刺突蛋白的结合程度有助于预测哪些动物最有可能感染和传播新冠病毒。不过，科学家目前仅了解约300多种物种ACE2的氨基酸序列。

为解决这个问题，最新研究开发了一个机器学习工具，以预测5400种哺乳动物的ACE2蛋白能否与原始冠状病毒及其变异毒株的刺突蛋白紧密结合，从而传播病毒——即使不知道它们ACE2的氨基酸序列。

研究小组首先估计了已知ACE2序列的142种哺乳动物的ACE2蛋白与刺突蛋白结合的程度，以及这些物种是否可能传播冠状病毒。随后，他们向人工智能工具提供了这142种物种的遗传率及60个与该物种的生态和生物特征有关的信息，以便其能识别遗传率和各种特征之间的联系。这些特征包括物种栖息地与人类生活区域的重叠程度、物种预期寿命、饮食情况和体重。

结果显示，该模型可预测5400种哺乳动物传播新冠病毒的可能性。其中，白尾鹿、条纹臭鼬、包括某些鼠和鹿在内的76种啮齿动物，以及一些养殖物种等，都有可能传播新冠病毒。研究人员表示，这一方法可确定哪些动物最应该重点监测，这种监测将有助于追踪物种感染病毒的情况以及可能会出现哪些适应动物的新冠病毒变种。

据《北京青年报》