



健康

“史上最严”卫生巾新国标为何让人期待?

被称为“史上最严标准”的卫生巾行业新国标来了!7月1日,由国家市场监督管理总局(国家标准化管理委员会)发布的强制性国家标准《一次性使用卫生用品卫生要求》(GB 15979—2024)正式实施。新国标一经实施,迅速引发广泛关注。

今年“3·15”晚会曝光“翻新卫生巾”之后,卫生巾相关话题的热度长期居高不下。三无卫生巾、卫生巾出现虫卵、卫生巾实际长度“缩水”等新闻接连曝出,持续刺激着公众的神经。一时间,公众对卫生巾行业出现信任危机,“如何选到质量安全的卫生巾”成为女性消费者最关心的话题。如今,新国标正式实施,人们迫切期待由此推动一次性使用卫生用品行业规范生产,更好保障消费者健康安全。当然,要确保新国标真正落地,最关键的一环还在监管。只有对卫生巾等产品实施最严格的常态化监管,并对违规企业依法严惩,引导企业加强行业自律,才能推动新国标发挥实效,保障好公众权益。

(本版有删节)

□寻甯
光明网7月4日

知心

警惕焦虑引发躯体化障碍

近日,四川乐山一乘客感觉身体不适,独自乘出租车前往医院就诊。据了解,乘客是因焦虑引起的躯体化障碍并出现胸闷、四肢麻木等症状,目前已恢复正常。

焦虑为什么会让人身体不适?乐山市人民医院心身医学科心理治疗师刘瑶颖告诉记者:“现代社会生活节奏快,睡眠不足、慢性压力等会降低人体应激阈值,使人对躯体的感觉更敏感。”刘瑶颖介绍,躯体化障碍患者通常会出现心悸、胸闷、手抖、出汗等自主神经功能紊乱症状,可能伴有强烈的恐惧感,甚至产生濒死体验。

刘瑶颖说,出现焦虑引起的躯体化障碍时,要保持冷静。首先要立刻停止饮用含咖啡因的饮品和正在进行的活动,寻找一个安静的环境休息。尝试缓慢腹式呼吸,按照吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒的节奏进行,这种方法能有效平复自主神经系统的过度反应。还可以通过“5—4—3—2—1”感官训练(立刻开始观察周围5个物体、触摸4种物品、聆听3种声音、辨别2种气味、感受1种味道)来转移注意力,缓解个人对躯体症状的过度关注。“可以给自己一些心理支持,告诉自己这些不适感虽然难受,但不会造成实际伤害。”刘瑶颖表示,如果症状持续或加重,应及时就医,就诊时要详细描述症状、持续时间、诱发因素和既往发作情况。如果症状反复出现,建议寻求专业心理帮助。

□游仪
《人民日报》7月2日



杏林春归

从“男”言之隐到钱包之痛
网上问诊水有多深?

“您是想调理肾虚还是其他男性问题?”今年1月初,来自河南的李先生无意间在社交媒体平台刷到治疗男科疾病的视频,添加工作人员微信后,经过一番询问,李先生便拿到了“诊断”,该工作人员声称调理都是“量身定制”。就这样,李先生前后共计花费24698元,购买了多款“名医膏方”和中成药。没想到的是,按工作人员要求服用后,非但未能解决自身的健康问题,还出现了拉肚子、烧心、喉咙痛、食管痛等不良反应。

李先生的经历并非个案,记者多方了解后发现,日常生活中,不少人在身体遇到“小麻烦”时,自认为不需要去医院,但又想快速寻求到解决方法,往往会被社交媒体平台上推送的所谓“名医名方”吸引,再经过“专业人士”的一番“对症”指导,不知不觉深陷其中。

李先生告诉记者,视频中“898元就能治好”,让他动了心。看着视频号中的谷医堂是连锁

药店,自认为可信度还是比较高的,于是便添加了湖南谷医堂大药房王指导的微信。微信显示,其所在企业简称为湖南谷医堂大药房,全称为湖南谷医堂大药房连锁有限公司。

经过一番询问,王指导表示,李先生属于“肾精亏虚,肾气不足,寒湿气过重,气滞血瘀”。李先生告诉记者,见自己处于犹豫阶段,王指导便连续多日使用不堪入目的擦边图片和性暗示语言,诱导其购买。李先生称,根据调理“药方”,从早上空腹一袋茶树花益生菌,到睡前两袋夜宁颗粒,一天服用七八种“药”是常有的事。

记者在黑猫投诉平台搜索发现,关于谷医堂的投诉案例多达578条,诱导消费、虚假宣传等成为投诉的主要问题。记者在长沙市市场监督管理局官网看到,此前谷医堂曾因未按广告批文发布广告、标签内容与备案内容不一致等问题受到行政处罚。

中国中医科学院望京医院男科主治医师赵明告诉记者,虽然

市场上存在各种保健品声称能解决男性问题,但效果并不能一概而论,也不能替代医疗专业的治疗方法。最安全、最有效的途径是咨询专业医生,进行确切的诊断和制定个性化的治疗方案。

中国中医科学院中医基础理论研究所副研究员王国为表示,不建议在短时间内摄入过多保健品、药物以及药食同源产品,以免对身体产生不利影响。

此外,购买保健食品,一定要认准“蓝帽子”标志(蓝帽子标志的正式名称是“保健食品标志”,它是由国家食品药品监督管理局批准的,用于标识经过国家认证的保健食品。这个标志通常为天蓝色,呈帽形,因此得名“蓝帽子”。正规的保健食品都会在其产品外包装盒上标有这个标志——编者注),仔细查看标签上的注册号或备案号。记者输入李先生发票中所谓“营养保健食品”的产品名称信息,均提示“暂无数据”。

□郭彦伟
央广网7月5日

延伸阅读

国家卫生健康委:加大互联网健康科普乱象整治力度

当前,医疗科普是短视频平台的热门话题,越来越多的医生通过直播和短视频来传播健康科普知识。“但是,有的‘网红医生’把医疗科普当牟利工具,滥用专业权威为自己背书,假借科普名义违规导医

导诊,线上问诊,线下引流,直播带货甚至高价开药,还有的通过夸大治疗效果、虚构病例、杜撰故事等手段误导公众,敛财牟利。”国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强在7月4日召开的新

闻发布会上表示,下一步,国家卫生健康委将与相关部门一起,加大互联网健康科普乱象的整治力度,维护人民群众的健康权益。

□吴佳佳
经济日报新闻客户端7月5日

素问

多动症孩子长大后能自愈吗

对于多动症,很多家长都会有疑惑:小孩子不就应该活泼一点吗?如果他特别安静,是不是也有问题?到底怎么区分孩子是活泼还是患有多动症?多动症的孩子长大后能自愈吗?

浙江大学医学院附属儿童医院心理科杨荣旺主任医师接受采访时说,多动症的学名是注意力缺陷多动障碍,英文通用名称是ADHD。多动症有三种主要

表现形式:注意缺陷、多动冲动和混合表现型。因此,即便名称叫“多动症”,但也可能没有多动,只表现为注意力不集中。

既往人们认为多动症只存在于儿童期,长大了就好了。但医学界对于多动症的长期追踪研究发现,有1/2到2/3的多动症可以持续到青少年期,约有1/3到1/2会持续至成年。随着年龄的增大,多动症的症状表

现会有所变化,青少年期的多动症多表现为注意力不集中,而不是单纯的多动行为。然而,尽管症状减轻或消失,但功能上的损害会持续存在,比如影响学习、社交和情绪管理等。因此,多动症不是长大了就好了,早期识别和干预对患儿预后至关重要。

□林琳 祝姚玲 陈梦茜
《都市快报》7月4日

医目了然

●严查欺诈骗保 国家医保局公布八起典型案例

以药品追溯码异常线索为重要抓手,国家医保局会同相关部门在全国部署应用药品追溯码打击药品领域欺诈骗保和违法违规问题专项行动,并于7月6日公布八起典型案例。这八起典型案例包括:甘肃省兰州市天天好药房敛卡套刷、倒卖医保药品骗取医保基金;湖北省武汉市康恩健等9家药店参与倒卖医保药品骗取医保基金;湖南省长沙市德轩堂药房有限公司伪造处方骗取医保基金;江西省抚州市为民大药房串换并倒卖医保药品骗取医保基金;安徽省合肥市岐黄门诊部违规从互联网零售平台购回流药骗取医保基金;山西省阳泉市益源连锁有限公司阳泉晋东店诱导协助虚假购

药骗取医保基金;陕西省西安市唐都医院某医生超量开药、违规开具处方骗取医保基金;上海市参保人牛某超量购药骗取医保基金。

据悉,以上案件涉及非法渠道购进药品、未按规定进行处方审核调配、虚开发票、超量开药等问题线索,已按程序移交公安、卫健、药监等部门进一步处理。

□徐鹏航 彭韵佳
新华社7月6日

●公安部:将采取措施严打医美领域违法犯罪

针对中央广播电视总台近期曝光的医美领域乱象,公安部表明将采取有力措施,严厉打击相关违法犯罪活动,切实保障人民群众的生命健康安全。公安部有关部门负责人表示,已密切关注媒体报道,并指导涉及地公安机关与相关行政主管部门密切协作配合,强化行政执法与刑事司法的衔接,发现构成犯罪的,及

时立案侦查,依法打击惩处。

□朱云
央视新闻7月4日

●“全国食品安全内部知情
人举报系统”上线

国家市场监督管理总局开发的“全国食品安全内部知情人举报系统”近日正式上线运行。该系统聚焦激活食品生产经营单位内部知情人机制,畅通从业者及关联人员举报食品安全违法线索的渠道,与“全国12315平台”形成联动,推动构建“全民参与、全程监督”的食品安全社会共治格局。

该系统支持实名与匿名双轨举报模式,通过技术手段严格保护知情人信息,并实行“全国统一接收、编码、分派”的闭环管理机制,举报人可实时追踪办理进度。

去年9月,国家市场监督管理总局、财政部发布公告,对食品生产经营企业内部举报人举报实施奖励,最高奖励100万元。

□赵文君 陈琳
新华网、《新京报》7月3日、4日

千金方

盛夏吃姜有助驱内寒助阳气

俗语“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,其中蕴含着顺应天时的养生智慧。浙江省杭州市肿瘤医院中西医结合肿瘤科副主任徐炜表示,夏季人体阳气趋向体表,体内(尤其是脾胃)反而相对虚寒。加上人们贪凉饮冷、长时间吹空调,更易导致“寒湿”之邪内侵。盛夏吃姜有助于驱内寒,助阳气。

以下是姜的几种花样吃法:

姜(嫩姜)。吃法:一、爽口凉拌:切片或切丝,凉拌木耳、黄瓜、豆角等,开胃解腻。

二、快火小炒:切丝或切片,与肉片、鸭肉、鸡胗等爆炒,去腥增香提鲜。

老姜(生姜)。吃法:一、温暖姜茶/姜汤:切片煮水(可加红糖),早晨饮用温胃散寒。二、熬制暖粥:煮粥时加入几片生姜,或加入姜末,温暖脾胃(如生姜大枣粥)。

需要注意的是,阴虚火旺、实热重、患风热感冒或暑热、皮肤病急性发作、肝炎急性期、孕妇(需控制量)以及痔疮发作期的人群则要慎食或少食姜。

□曾润玥 谢文竹
《每日商报》7月5日

全球首例!美国不孕症夫妻通过AI抓到隐形精子奇迹怀孕

美国一对夫妻因男方患罕见无精症,多年全球奔波尝试多次试管婴儿均以失败告终。不过,哥伦比亚大学生殖中心开发的“STAR系统”带来了转机。该系统结合AI与高解析摄影技术,一小时内“几乎空无一物”的男方精液样本中捕捉超800万张显微影像,成功找出几颗“隐形”健康精子。主任威廉斯医师称,这比在十座足球场找针还难。传统技术两天才能

找到一颗精子,而STAR只需一小时,还能精准定位并自动提取,免去伤害精子的过程,极大提升了成功率。这对夫妻成为首批受益者,妻子移植受精卵后成功着床,已怀胎5个月。

不过,康奈尔大学胚胎学教授巴勒莫审慎指出,部分极端无精症患者用AI仍难找出精子,仍需人类专业与临床判断。

□彭昕宇
《潇湘晨报》7月7日

这些行为正在加速结节生长

肺结节、甲状腺结节、乳腺结节……现代人一体检就查出各种结节。而生活中的有些行为,正在加速结节生长:

情绪波动大。上海市中医医院肿瘤五科副主任郭鹏表示,情绪焦虑、抑郁等情况会引起中医所说的肝气郁结,即气在人体运行不顺畅,久而久之,会出现气滞、痰湿、血瘀等病理产物,当它们聚焦在特定部位时,就会产生结节,包括乳腺结节和甲状腺结节。给自己压力。上海市中医医院肿瘤五科主任朱为康表示,容易长甲状腺结节等的人群,相对

来说可能是完美主义者,工作认真程度高,自身压力大。吃得油腻。山东淄博市中心医院中医医师贾懿新表示,饮食不节,嗜食肥甘之人容易长结节。不关注体重。朱为康表示,中医认为“瘦人火多,肥人湿多”,即肥胖者湿气较重,瘦的人容易上火。BMI(体重指数)高,较为肥胖的人检出甲状腺结节等的几率比正常人高。经常不运动。贾懿新介绍,缺乏锻炼之人容易长结节。睡眠不足。朱为康介绍,按照现代医学的统计,睡眠不足5小时的人得甲状腺结节等的概率更高。

《健康时报》微信公众号
7月2日

研究表明维生素C能促进皮肤再生

日本研究人员发现维生素C(VC)可通过激活控制细胞生长的基因使皮肤变厚。对于皮肤受损或逐渐变薄的老年人群,VC或是一种能够增强皮肤自我修复与再生能力的有效手段。该成果由京都健康长寿医疗中心与北陆大学、乐敦制药合作完成。相关论文发表于新一期《皮肤病学研究杂志》。

为验证VC的作用机制,

研究人员使用模拟人类皮肤的实验模型,分别以1.0和0.1毫米的浓度加入VC,结果发现,经VC处理的样本在第7天出现明显的细胞层增厚,至第14天表皮更厚,角质层则略有变薄,显示VC可促进细胞更新。此外,活跃的分裂细胞数量显著上升,表明细胞增殖活性增强。

□张佳欣
《科技日报》7月2日

高血压患者切勿随意停药减药

37岁的高血压患者张磊(化名)脑干出血15ml,命悬一线,上海专家为其精准手术清除血肿,最大程度保护了神经纤维。上海冬雷脑科医院专家王威接受采访时说:“我们发现张磊的脑干出血是由高血压引发的,长期血压不规律且不加控制,动脉血管壁逐渐硬化和增厚,导致血管弹性降低,容易在一些末梢部位形成微小动脉瘤。”王威说。

张磊称,虽然自己有半年高血压史,但仅间断服用药物降压,很少监测血压。“长期血压失控会导致血管硬化成‘脆皮’,这种情况极易导致血压骤升时血管爆裂。患有高血压的患者,按时服用药物非常重要!”王威强调,确诊高血压必须规律服药,切勿随意减药、停药。

□陈静 彭倩
中国新闻网7月4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