

血压计、减脂仪、隐形眼镜：公众如何用得安全？

“双11”在即，小到隐形眼镜、体温计，大到血压计、减脂仪，这些常用的健康美体产品你加入“购物车”了吗？实际上这些产品都属于医疗器械范畴，人们在购买和使用容易出现误区，需要学会鉴别产品质量，确保使用安全。由国家药监局主办的“全国医疗器械安全宣传周”25日闭幕，普及安全使用常识，守护公众健康。

血压计等产品要查看注册证号

河北省秦皇岛市经济技术开发区明日星城社区居民陈淑琴今年60岁了，由于血压高，她让孩子从网上买了一个电子血压计，测了几次结果都不一样，又跑到药店里检测了几次，还是有误差。

“选个血压计、血糖仪选得头都大了。品牌很多，关键是能不能测量准，能不能用得住。”陈淑琴说，很多老年人对于血压计产品的精确度、使用寿命等表示疑虑。

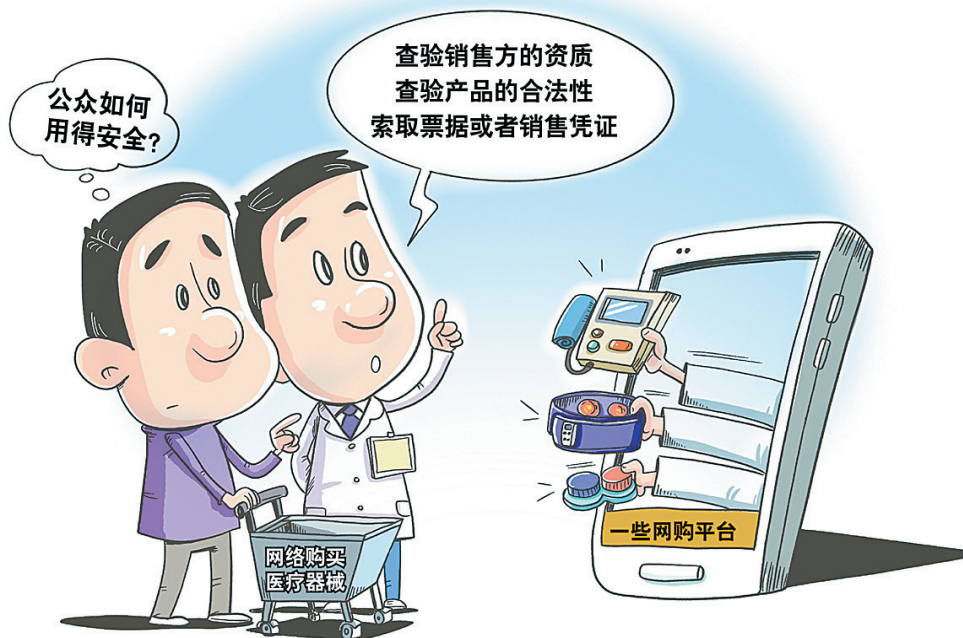
康泰医学系统(秦皇岛)股份有限公司是一家医疗器械制造企业，该公司研发中心项目经理王辉介绍，一款合格的电子血压计需要经过20多道工序，包括原材料的选择、基板的生产、机器的组装到产品包装入库，需要逐台检验，并且在出库前进行二次抽检。

国家药监局医疗器械技术评审中心有关负责人介绍，一些常见的产品比如电子血压计、电子体温计、超声雾化器、家用呼吸机，包括一些理疗设备等都属于医疗器械。

“获准上市的医疗器械都会有一张注册证或备案凭证。虽然消费者看不到这张证书，但是能找到对应的注册证号。”这位负责人说，消费者需要在产品标签、说明书或者产品包装上找到它，并通过国家药监局官网查询。如果该证号是真实的，搜索结果就会出现该产品的注册信息，与注册证上的内容一致。如果找不到注册证号，无法判断其合法性，则不能购买。

减脂仪产品需明确使用风险

“全面塑形、安全无创、舒适



支招

无痛”，近来一种声称“躺着就能瘦”的聚焦超声减脂仪产品吸引了很多爱美人士。这种仪器用高能聚焦超声，破坏腹部皮下脂肪层的脂肪细胞。从产品原理看仿佛人人适用，那么，传说中的“爆脂黑科技”真的安全有效吗？

国家药监局医疗器械技术评审中心有关负责人介绍，聚焦超声减脂不同于一般的瘦身或减肥手段，使用聚焦超声减脂仪产品属于医疗行为，必须在医疗机构中由具有资质的临床医师使用，否则风险无法控制。

我国对医疗器械按照风险程度实行分类管理，从低到高依次是一类、二类、三类医疗器械。一类医疗器械的风险程度较低，很多产品可以家用；二类医疗器械中有一部分产品可以家用；三类医疗器械使用风险高，少部分可以家用，但应严格按照产品注册证书适用范围和说明书要求使用。

目前，市场上有部分商家用免费体验的方式推销，夸大宣传医疗器械产品适用范围或预期用途。这些产品大多为二类、三类医疗器械，如温热理疗仪、经络通

治疗仪以及各种激光治疗仪等。消费者如操作稍有不慎，极易造成安全隐患。

河北省宁晋县市场监管局药品医疗器械监督管理股股长张勇说，按摩仪、美肤仪等产品在使用中通过电源作为动力驱动机器，这类产品称为“有源医疗器械”，在使用中有较高的风险，建议消费者从合法的医疗器械经营和生产企业购买。

隐形眼镜等产品网购需谨慎

近年来，美瞳眼镜、隐形眼镜受到消费者青睐，不仅产品品种多，线上销售也成为主流，各种网购平台、微商销售的产品质量鱼龙混杂，这让消费者在选购时几乎挑花了眼。

河北省邢台市市场监管局医疗器械监督管理科副科长张凯说，隐形眼镜产品属于三类医疗器械，风险程度高。消费者购买隐形眼镜时，需要做多项检查才能确定是否合适佩戴和佩戴哪种隐形眼镜，不建议网购。

我国对医疗器械网络经营有明确的法规要求。针对一些网购

平台的入驻商户无证销售和销售的无证医疗器械问题等网络销售乱象，今年以来，国家药监局加大对医疗器械网络经营企业的日常检查力度，对投诉举报等途径发现的违法违规线索及时调查。

截至目前，全国有医疗器械网络交易服务第三方平台268家、医疗器械网络销售企业9.7万多家，各地市场监管部门监督检查第三方平台企业180家次、责令改正87家，检查网络销售企业超过3万家次、责令改正2470家。

河北省药监局医疗器械监管处处长张伟介绍，以隐形眼镜为例，河北省药监局每年都对这类高风险医疗器械开展专项检查。其中，疫情防控类医疗器械，注射用透明质酸钠，无菌、隐形眼镜等产品是重点监管范围。

他建议，消费者通过网络购买医疗器械时，首先查验销售方的资质，如医疗器械网络经营备案；其次要查验产品的合法性，如注册证号、生产许可证号；最后要留意的是，一定要索取票据或者销售凭证。

(新华社北京10月25日电)

新华社发 王鹏作

总熬夜损伤牙齿

如今，人们的夜生活越来越丰富，很多工作压力大的年轻人结束白天的工作后，希望尽可能利用短暂的夜间时段娱乐放松。于是，熬夜成了非常普遍的现象。熬夜的危害有很多，其中一点常被大家忽视，那就是损害口腔健康。

唾液分泌减少，导致口干口臭。长期熬夜会使唾液分泌减少，出现口干症状。唾液有清洁口腔的作用，分泌减少会使口腔卫生变差、食物残渣堆积，细菌尤其是厌氧菌大量繁殖，导致口臭。由于唾液含有一定的杀菌成分，当其分泌减少时，还会带来龋齿、牙龈炎、牙周炎等口腔疾病。

常吃零食夜宵，加重口腔炎症。长期熬夜会导致机体抵抗力下降，若口腔本来就有炎症，病情会变得严重，更有甚者会出现急性疼痛，如智齿冠周炎患者。人在熬夜时难免通过零食、夜宵补充体力，如不注意清洁就睡觉，酸性物质和细菌，会造成牙齿龋坏和牙龈炎症。

因此，口腔医生同样建议大家不要熬夜。一旦熬夜，需要注重口腔卫生的护理。1.选择有抑菌功能的牙膏，在刷牙的基础上加用非处方漱口水，进一步降低口腔内的细菌量，预防牙龈炎和龋齿。2.多清洁一次牙齿。熬夜睡觉前务必刷牙，并使用牙线清洁牙缝和食物残渣。3.多喝清水，少喝浓茶、酒类。4.发现口腔问题及时治疗。

(轩昆 郭静 班晶浩)

一天俩核桃 补足欧米伽3

欧米伽3脂肪酸是一类对健康有多种好处的多不饱和脂肪酸。多项研究证实，其产生的衍生物具有降低血压、炎症反应和血液凝固性等作用，从而对预防心血管疾病有益。

国际脂肪酸和脂类研究学会推荐，成年人每天应摄入500毫克欧米伽3脂肪酸。《中国居民膳食指南(2016)》中提到，每天两个核桃就可以满足人体对欧米伽3脂肪酸的需要。核桃仁内蛋白质含量为12%至20%，脂肪约为60%至70%，欧米伽3脂肪酸占比也很高。数据显示，吃10克核桃仁，可以摄入700毫克的欧米伽3脂肪酸，一个中等大小核桃内的核桃仁大约重6克。此外，核桃中还富含维他命E、多酚等抗氧化物质以及钙、镁、钾等矿物质。

需要注意的是，应尽量选择完整的原味核桃，现开现吃。因为核桃打开，核桃仁破碎，都会增加其与氧气接触的机会，从而促进氧化变质。氧化的核桃仁中，维他命E被破坏，多酚等抗氧化物质损失，其中的欧米伽3脂肪酸也会被毁，还可能产生对健康有害的自由基。

(谭凯元)

平顶山晚报战略合作伙伴——家天下推荐线路

中国最美海岸线 南宁/北海/湛江/南极村/潮汕/鼓浪屿/福州/平潭 12日游
 出发日期：2020年11月23日、12月16日左右连续出行
 硬卧上铺：2380元/人 硬卧中铺：2680元/人 硬卧下铺：2980元/人

海南养生季 广州/珠海/阳江/湛江/海南岛/肇庆/桂林/韶山环游13日游
 出发时间：2020年11月22日、12月15日左右连续发班
 硬卧上铺：2580元/人 硬卧中铺：2880元/人 硬卧下铺：3180元/人

西藏 出发日期：2020年11月20日左右 拉萨/布达拉宫/八廓街/林芝/巴松措/雅鲁藏布大峡谷/雅尼湿地/卡定沟/南伊沟/羊卓雍错
 专列空调硬卧：上铺2499元/人 中铺2899元/人 下铺3299元/人 专列空调软卧：上铺3599元/人 下铺3999元/人

活动电话：4949979 18603754077 13837553695 报名地址：市区建设路西段平顶山日报社广告中心