

江北水城脑血管病论坛为何引人注目？

□ 鞠圣娇

“一次性听了这么多专家讲课，太过瘾了！”“我正好遇到了脑血管瘤方面的问题，专家讲的是我迫切需要的。”4月2日下午1时，2023江北水城脑血管病论坛现场，听众三三两两讨论着讲座的内容，仍觉意犹未尽。

当天，20余名来自全国各大医院的脑血管病专家齐聚水城，分享精彩病例，共商学术前沿。由聊城市人民医院脑科医院举办的江北水城脑血管病论坛，因专家云集、思想碰撞，成为行业内备受期待的盛会。

论坛讲什么？18个议题启迪思维

《血流导向装置治疗颅内夹层动脉瘤》《搭桥治疗颅内动脉瘤》《复合手术在慢性颈动脉闭塞再通中的应用》……4月2日上午，来自上海交通大学、首都医科

大学宣武医院、山东大学齐鲁医院的专家们，围绕工作中遇到的经典案例展开12个议题。

下午上台讲课的除了2名专家，市人民医院脑科医院的4位80后神经外科医师也走上讲台分享案例，这也是本次论坛的亮点。“我选了一个有难度的取栓手术，该患者经股动脉穿刺后未能成功建立取栓通路，随后我们改为上肢血管穿刺，顺利取出血栓。我从手术思路、操作方式等方面进行了分享。”该院神经外科医师蒋群龙说，他们都很珍惜这次直面专家的宝贵机会，并做了充分准备。

现场听众是我市及周边城市脑血管领域的临床医师，他们在会议现场都变身成“学生”，边听边记。在案例提问、讨论环节，大家争相发言、提问，向专家取经。

举办论坛、交流技术，是为了不断提

升脑血管病的防治水平，最终受益者是老百姓。正如市人民医院脑科医院院长王继跃说的，“我们希望能从更多的角度研究脑血管病，为患者开展创伤更小、效果更好的治疗”。

靠实力“圈粉”，因信任而来

为什么这次论坛能请动这么多专家，能吸引这么多听众？这跟主办方在业内的影响力有很大关系。

聊城市人民医院是三甲综合医院、山东省首批区域医疗中心，脑科医院承担了市人民医院的脑卒中防治体系建设。经过22年的发展，脑科医院在国家脑防委高级卒中中心建设的综合排名中长期居于全国前五位，DNT时间（从患者发病入院到使用溶栓药治疗的时间）缩短为30分钟，远远短于国内外指南推荐的60分钟，抢抓卒中患者救治的“黄金时间”。2021年，脑科医院高分通过了第三

轮国家脑防委高级卒中中心复审，主办了全国脑卒中大会区域性卒中防治网络建设论坛，将“聊城模式”推向全国，奠定了脑科医院在业内的领先地位。

脑卒中防治体系建设让患者受益，也带动了其他专业发展。功能神经外科专业开展耐药性癫痫手术，超声科入选医学图像数据库颈脑血管超声库建库成员单位……随着医院知名度的提升，越来越多的人前来取经。脑科医院以包容、开放的心态接待前来进修的医师，下乡培训基层医疗人员，开设乡镇急救分站，只为让更多患者受益“脑科经验”。

下午6时，这场论坛推迟了两个多小时才落下帷幕。大家共聚一堂，津津乐道地分享着脑血管病治疗的先进经验，都不舍得离开。对参会医师来说，论坛虽结束，但专家们分享的好做法、好经验带来的改变才刚刚开始。



东昌府区妇幼保健院引进“中医CT”设备，通过手部智能感应，可以开展经络辨证、脏腑辨证、气血分析等，并根据患者的检测结果出具中医调养方案。图为4月2日群众在进行“中医CT”检查。 本报记者 鞠圣娇

前列腺癌是什么？

□ 丁业飞 程岩

前列腺癌高发年龄为50—75岁，在欧美国家以及我国大城市，前列腺癌的发病率已经跃升为男性恶性肿瘤第1位。

前列腺癌在恶性肿瘤中属于惰性肿瘤，早期恶性程度低、生长速度慢、转移发生较晚。在我国，男性检出的前列腺癌多为中晚期，生存率低、生存质量差。出现这种情况有几个原因，首先，老年人认为前列腺增生引起排尿异常是常见问题，不少老年人选择隐忍或接受自己的非健康状态。但他们并不知道前列腺也会癌变，且癌变后的排尿困难表现和前列腺增生一样。此外，社会对前列腺癌的健康宣传以及早癌筛查的重视程度较低，以至于这个疾病并不被大家重视。

如何面对这个“病”？首先，如果

家族中曾经有过前列腺癌患者，男性应在45岁开始进行前列腺癌筛查；其次，排尿困难、尿频等前列腺病变症状出现较早且进展较快时，需及时就诊；再次，男性60岁后每年至少进行1次前列腺癌筛查。前列腺癌筛查很简单，最重要的筛查手段是抽血进行前列腺特异抗原（PSA）检查，无需空腹、操作简单、价格不贵，老年男性可在就诊或查体时加入该项检查。老年男性还可自行记录检查结果，并与往年对比，如变化较明显需及时到泌尿外科专科门诊就诊。

预防前列腺癌应注意保持尿路通畅，适当增加饮水减少尿路感染，避免反复炎症刺激引起癌变；减少久坐，避免盆腔静脉血液瘀滞引起局部营养过剩刺激增生或癌变；适当减少动物脂肪摄入。

揭秘六大健康谣言

谣言1：吃素就不会得脂肪肝

真相：长期吃素、营养不良、过度减肥的人，也可能得脂肪肝。脂肪的代谢需要载脂蛋白作为“交通工具”，当蛋白质摄入不足时，体内没有足够的载脂蛋白，肝脏无法向外运输多余的脂肪，这些脂肪堆积在肝脏导致脂肪肝。

谣言2：孩子生病后打针比吃药“好得快”

真相：口服药物多数会经过肝脏的“首关消除”，起效相对平缓，耐药性和不良反应的风险会降低。而注射药物直接进入人体，不良反应风险增加。通常在不适合口服给药的情况下，才会选择注射方式给药。

谣言3：土豆发芽，把芽削掉就可以吃

真相：龙葵素有毒，土豆发芽后，其龙葵素含量会大大提高，一次摄入200毫克龙葵素，相当于约30克已经变青或发芽的土豆，就可以使人中毒，严重时还会致命。所以，发芽严重的土豆，坚决不要食用。

谣言4：O型血更招蚊子

真相：蚊子通过触角来识别人体散发出的气味，通过气味来选择叮咬对象。人的气味主要由基因决定，这种差异跟血型并无关系。招蚊子的人一般可以采用物理防护和化学驱蚊的办法。

谣言5：蜂蜜、大蒜能治疗幽门螺杆菌感染

真相：网传“杀菌神器”如蜂蜜、大蒜等，并不能治疗幽门螺杆菌感染。虽然细菌在蜂蜜中会因失水而凋亡，但蜂蜜进入胃部会被稀释，无法达到杀菌效果。大蒜所含的大蒜素虽能抑制细菌生长，但进入人体后会分解，也难以发挥杀菌抑菌功效。

谣言6：可以只靠吃水果来减肥

真相：只吃水果难以减肥且不健康。要想维持健康，需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等多种营养素。长期只吃水果会导致身体营养不良，而且部分水果含糖量较高，过量食用体重甚至会增长。

（来自“典赞·2022科普中国”揭晓盛典）

清明时节重养生

□ 谷万里

清明是二十四节气中的第5个节气，此时气清景明，万物皆显，故称清明。

清明节，人们采用扫墓祭祀的方式来表达自己的哀思，通常会引起过分悲伤。悲伤情绪不宜持续过久，否则容易伤肝脾。春季万物生发，心情保持舒畅才利于春季养生。可以通过踏青、散步等来调节心情。

清明进入暮春时期，天气愈暖，万物茂盛，鼓舞阳气。适当的户外活动不仅能促进人体阳气的振奋，调动机体功能，还可驱散因阴雨、思亲而致的阴霾，安抚悲伤情绪。

另外，清明时节若出现精神紧张、焦虑和烦躁等情绪波动，容易加重高血压病的症状。因此，要注意调整情绪，保持心情舒畅。

清明节清气上升，浊气下降，人体内肝气最旺，因此应当多吃“柔肝”食物。此时养生重在疏肝养血柔筋，宜清

补，讲求温润、清淡饮食，要多吃蔬菜水果，如山药、红薯、大枣和糯米四种甘味食物。尤其是先天脾胃不足者，不妨多吃些甘味食物滋养脾胃。

除了四种甘味食物之外，清明时节还很适合吃四种应季蔬菜，即韭菜、苦菊、菠菜、荠菜。

新鲜青嫩的食材应时而生，青嫩时蔬能清散春季体内的郁热，兼具疏肝健脾的功效。最负盛名的当数南方的青团糕、北方的荠菜饺，还有清明前绿茶。新茶禀土中清气，兼得春之生发，更能清利头目、消除热渴。

中医认为久卧伤气，坐卧时间过长，会影响到气血的循行，而熬夜太晚，也会耗损阳气。因此，起居方面要做到早睡早起，顺应人体阳气生发的规律，以免对身体健康造成影响。

清明时节，应经常到树林、河边散步，多呼吸新鲜空气，并进行一些适当的体育运动，放下烦恼与压力，从而达到与自然同气相求的目的。