



# “抗癌食堂”第二季来啦！

## 欢迎“抗癌明星”分享抗癌饮食,有意者可加入微信群交流

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

当前,恶性肿瘤已经成为居民健康的主要威胁之一。实际上,随着诊断技术和治疗水平的提升,癌症已经成为可防可治的慢性病。众所周知,有些癌症是“吃”出来的,同样,有些吃法也可以抗癌。值全国肿瘤防治宣传周到来之际,齐鲁晚报·齐鲁壹点推出“抗癌食堂”第二季,我们将定期邀请癌症康复的抗癌

明星或家属,分享他们的抗癌食谱。

在上一季的“抗癌食堂”栏目中,我们邀请过抗癌明星、肿瘤专家分享过他们的不少抗癌食谱,他们把那一道道凝聚了他们抗癌经验的,适合癌症患者的菜或主食、饮品分享出来,由记者拍摄、制作成为短视频,发布在齐鲁晚报的抗癌微信公众号“癌Ai不孤单”(微信号:qlkafxh)上,帮助大家一起防癌抗癌。

每年的4月15日—21日规定为全国肿瘤防治宣传周,为更好地宣传肿瘤防治知识,帮助癌症患者更好地度过康复期,新一季的“抗癌食堂”即将集中推出。如果您或者您的亲朋有抗癌食谱想要分享,欢迎联系我们报名参加。我们将在齐鲁壹点和微信公众号“癌Ai不孤单”(微信号:qlkafxh)上设置“抗癌食堂”专题,以短视频的形式与大家进行分享。

相关链接:

齐鲁晚报·齐鲁壹点成立抗癌微信群“有ai不孤单”,旨在为各位群友提供肿瘤相关资讯,传播权威信息知识,解答群友疑问,促进交流互动,希望通过大家共同努力,让每一位群友都“不孤单”。如果您或者您的亲友正在经历恶性肿瘤,不妨扫码加入我们,我们一起有爱不孤单!

有ai不孤单



扫二维码3天内(含)扫码入群,入群速人得福利

扫码加入微信群报名

# 挤痘痘,不小心可能会要命

## 皮肤科专家做客壹点问医详介青春痘防治

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

痤疮俗称“青春痘”,发病机制比较复杂,主要与皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞,痤疮丙酸杆菌的繁殖和免疫炎症反应等因素密切相关。本期壹点问医山东大学第二医院皮肤科主任张春敏为大家详细介绍了青春痘的防治。

### 各年龄段都可能发生痤疮

“虽然俗称青春痘,但是各年龄段均可发生痤疮,受饮食习惯和饮食结构的改变、不恰当的护肤化妆行为、不规律生活习惯、工作生活压力增大等因素影响,成年女性发生痤疮的现象越来越多,甚至持续到40岁以上。”张春敏介绍。

青春期是痤疮的高发阶段,主要是因为进入青春期后,人体内雄激素水平迅速升高,雌、雄激素水平失衡,促使皮脂腺的发育,皮脂分泌增多,进而促使毛囊中多种微生物尤其是痤疮丙酸杆菌的大量繁殖,并释放炎症因子,导致毛囊皮脂腺导管的角化异常,形成角栓,皮脂排出障碍,并形成炎症反应。

### 异维A酸在痤疮治疗史上里程碑式的药物

“痤疮的中医治疗,以火针为

主。”张春敏介绍,用火烧红的针尖迅速刺入穴内或病变部位,适合以炎性丘疹、脓疱、结节囊肿为主的中重度痤疮,治疗效果立竿见影。

果酸活肤是一种化学换肤技术,将不同浓度的果酸涂在皮肤表面,导致皮肤可控地被破坏和剥脱,促进新的表皮再生,主要适用以粉刺、丘疹、脓疱为主的轻中度痤疮。

“异维A酸在痤疮的治疗史上是一个里程碑式的药物,是重度囊肿性痤疮的一线选择。”张春敏表示,口服异维A酸是唯一一个针对痤疮的四大发病机制的药物,也是唯一一种能够永久性改变痤疮自然病程的药物。

不过,张春敏提醒,异维A酸有致畸性,还可能导致骨骼早闭、骨质疏松,与四环素类抗生素同时使用还可能导致假性脑瘤的发生。因此,一定要在皮肤科医生的指导下规范使用。

“光动力疗法是近些年来治疗痤疮的一种新疗法,它是利用光和光敏剂的相互作用,产生活性氧,是一种精准的靶向疗法。”张春敏表示,特别适合中重度痤疮,传统治疗方法无效、反复发作的病例。

### 少吃过甜及油腻食物不要过度清洁

“为了预防及控制痤疮,要注意少吃甜食,高糖、高碳水化合物能显著增加血浆中胰岛素浓度,而血浆中胰岛素浓度的增高与痤疮发病相关

联。”张春敏表示,还要少吃油腻食物,油腻食物会助推皮脂腺合成与毛囊角化过程。

多项研究认为,痤疮的发病率与牛奶摄入量成正比。这是由于牛奶中含有多多种激素,其中有些可能与痤疮发生有关。因此,要尽量避免乳制品的摄入,但无糖酸奶对痤疮发生没有影响。

“长痘期间的护肤要做好清洁—保湿—防晒,精简护肤,没有必要使用过多护肤品。”张春敏介绍,可以根据皮脂量的多少,调节清洁剂使用量和清洁频率。假如清水洁面之后觉得比较干净,不必每次都使用洗面奶。控油的产品往往清洁力度较大,不要过度强调控油。

紫外线是诱发痤疮的因素之一,因此防晒很重要。痤疮患者最好采用硬防晒,包括打伞,戴帽,衣服遮挡,也可以选择清爽型防晒霜。

张春敏提醒,不管哪一个部位的青春痘都不能用手挤,反复挤压很容易留下色素沉着及毛孔粗大。面部三角区又称为“危险三角区”,有血管通到颅内。如果挤压这个部位的痘痘,有些病菌会顺着血管到达颅内,引起颅内的感染,甚至有生命危险。

扫码观看  
本期壹点  
问医直播



为推动党史学习教育深入开展,牢记初心使命,传承红色基因,营造长清大学城献血屋周边无偿献血文化氛围,提高大学生党团员服务社会、参与社会的积极性和主动性,3月31日下午,山东省血液中心业务二支部与山东管理学院经贸学院党总支在长清区大学城献血屋签订建立青年志愿者服务基地协议暨党员团员志愿服务先锋岗授牌仪式。

# 本周五,有场帕金森公益义诊

## 现场提供免费诊疗和护理指导,报名电话:0531-81183636

4月11日是第二十五个“世界帕金森病日”,为了更广泛地普及帕金森病医学知识,提高人们对防治帕金森病的认识,山东第一医科大学第三附属医院脑科中心联合国内知名帕金森病治疗专家特举行2021年“世界帕金森病日”大型义诊活动,为帕金森病患者或疑似帕金森病患者提供免费诊疗、解答咨询及日常生活的护理指导。

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 焦守广

### 发病率高但超50%患者未就医

山东第一医科大学第三附属医院脑科中心主任袁绍纪介绍,帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病,老年人多见,平均发病年龄为60岁左右,但40岁以下起病的青年帕金森病亦逐年增加。迄今为止,原发帕金森病的病因仍不

完全清楚,一般认为主要与年龄老化、遗传和环境等综合因素有关。遗传因素约占10%。流行病学研究表明,脑力劳动者帕金森病的患病率高于非脑力劳动者,推测帕金森病的发病与长期精神紧张、体力活动少和高脂饮食有关。

随着世界老龄化社会的来临,帕金森病患病率逐年增长。我国约有200多万,而且每年还要增加10万新发患者。最新的流行病学调查显示,我国65岁老年人帕金森病的发病率高达1.7%,其中50%~60%的患者没有就医,且农

村和中西部地区的情况更为严重。

### 早发现早治疗才能早获益

袁绍纪介绍,帕金森病的治疗主要包括药物治疗与手术治疗,其中微创脑立体定向手术已经是治疗帕金森病主要手术手段,该手术微创、安全系数大,有效率高。手术效果非常好,能比较完全地消除患者的手脚抖动、肢体僵硬、运动不灵活等症状。且绝大部分不会复发,目前山东第一医科大

学第三附属医院脑科中心已经开展了帕金森病的微创手术。专家提醒,对抗帕金森病,只有早发现、早治疗,才能早获益。

袁绍纪还介绍到,手术治疗帕金森病要择人择时。诊断明确的帕金森病患者都是手术治疗的适合人群。但是,另外一些脑部的慢性疾病也会表现出类似帕金森病的症状,所以早期的患者并不是很容易确诊的,应该找有经验的神内科医生进行一段时间的临床观察,结合必要的检查手段(如磁共振检查)和药物治疗,以明确诊

断,排除其它的疾病,弄清楚造成患者功能障碍的最主要原因。术前诊断明确手术的效果才有保障。

义诊时间是2021年4月9日(周五)全天,义诊地点在山东第一医科大学第三附属医院门诊一楼脑科中心专家办公室(济南市无影山路38号,原山东省肿瘤医院东院区),其他时间请前往三号楼脑科中心三楼直接就诊,欢迎广大患者及家属朋友前来参加。

医院地址:济南市无影山路38号  
义诊报名电话:0531-81183636