中西医结合，提高肿瘤康复率

第四届肿瘤名医公益报告会

为更好地帮助肿瘤患者及其家属解决疑难问题，普及抗癌康复知识，由山东省卫生保健协会肿瘤康复宣教中心主办，山东省保健科技协会、中科院南京中科集团协办的“第四届肿瘤名医公益报告会”活动将于2011年3月19日举办。

据主办方透露，本次大型公益活动将邀请省内、外各大医院内科、化疗科、中医科、影像科等各科著名肿瘤专家，搭建互动医患平台，进行大型公益问询活动。届时，山东省卫生保健协会领导及省内、外三甲医院肿瘤科专家将亲临现场，进行一对一咨询答疑。

肿瘤专家将从：放化疗之后的中医药治疗；不幸患肿瘤后病人应该怎样做；春季肿瘤患者应如何防治转移复发；春季肿瘤患者应注意什么；肿瘤患者应如何饮食等方面讲解肿瘤知识，帮助初诊、手术、放化疗患者提供康复方案，为院外治疗及康复期肿瘤患者提供愈后评估等。

欢迎肿瘤患者及其家属踊跃参加！

报名资格：

1、刚刚确诊肿瘤，对如何治疗很盲目的病人。

2、正在放、化疗，对放、化疗的毒副反应耐受性差的病人。

3、已经做完院内治疗处于康复期，想了解康复方法的病人。

4、无法手术，选择带瘤生存的病人。

5、复发、转移的病人。

特别提醒：请需要咨询的患者届时携带详细病历资料和最近的CT片到现场咨询。

报名电话：0531－86116698

（山东省卫生保健协会肿瘤康复宣教中心）

由于参会人数众多，请需要参会、问询的病友或家属务必提前电话预约！

报告会时间：2011年3月19日上午8:30

报告会地点：济南市泉城路院前街1号珍珠泉宾馆2楼（贵和商厦向北100米）

报告会部分课题及主讲专家：

陈向忠（上海复旦大学附属华山医院）

课题：《中西医结合，提高肿瘤康复率》

王淑芳（天津医大第三医院副主任医师）

课题：《从院内到院外，肿瘤的接力治疗》

打呼噜是大病

打呼噜属于缺氧性疾病。长期打呼噜伴随反复的呼吸暂停就会形成“低血氧症”。轻者出现头痛、口干、精神疲惫、白天嗜睡、记忆力减退等症状。重者诱发高血压、肺心病、心绞痛、性功能减退、脑中风、痴呆等27种并发症。治疗打呼噜，刻不容缓。

据悉，一种专治打呼噜的特效纯中药君碧莎红草止鼾胶囊由中国中医研究院研制成功，该药重在止鼾，同时兼顾清除酸化肽、护心养脑，能够全面治鼾，为打呼噜病人带来了彻底康复的希望，被国家中医药管理局列为重大科技成果推广项目。

全国免费热线：4006762799，济南咨询热线是0531—87910096

专治肺 肝病15天见效

北京纤维化专家18—19日来济会诊

老慢支、哮喘、肺气肿、间质性肺炎、病毒性肝炎、肝硬化等肺病、肝病久治不愈根在纤维化。传统治疗主要对症下药，不能根治纤维化，所以会反复发作，越治越重。只有抗纤维化才是根治肺病、肝病的科学途径。

世界器官纤维化研究首席专家——胡教授历经十年，成功研制出目前唯一专治纤维化的科研成果—CFX。慢阻肺、肺气肿、肺心病、肝硬化、肝腹水等肺、肝病患者抗纤维化治疗15天后，咳、喘、憋、腹胀、腹泻等缓解；1—2个阶段后，憋气感、胸痛感、腹胀、下肢水肿等症状明显减轻；3个阶段后，胸痛、胸闷、厌食、失眠等现象消除，CT显示肺部纤维化阴影消失，肺功能恢复正常，肝区发硬感消失，腹水完全消失。

3月18—19日（本周五、六）北京纤维化研究专家组组长—宋娟教授来济为患者免费制定治疗方案，患者或家属可带CT、X光片及相关病历到诊。

咨询热线：86910938 86910976

地址：山东协和医学研究院北院纤维化科（济南市七里山西路）

用自己的细胞治疗哮喘、气管炎

干细胞是一类具有自我更新和多向分化潜能的细胞群体，以快速分裂的方法增殖，以保持机体必要的细胞数量；还可以应机体的需要而产生成熟的有功能的细胞，故被医学界称之为“万能细胞”。

山东省边防总队医院哮喘病治疗中心联合人类分子学、基因工程学和生物细胞学有关专家，通过对人体自身干细胞的研究，克服了以往平喘药物和激素治疗所带来的副作用，在临床上运用“干细胞免疫抗敏疗法”，成功治愈各种哮喘、气管炎、肺气肿等反复发作的顽固性呼吸道疾病，一次治疗，受益终身。

专家热线：0531-88589933 地址：济南市解放东路59-3号

春季精神疾病多发须防范

现在正值早春时节，气候多变。医生提醒，春季属于精神疾病多发期，要严加防范。

专家介绍，精神疾病一年四季均可发生，春季是高发期。“一些患者或有精神病史的人受气候、环境等因素的影响，心理机能出现混乱，导致精神行为发生异常改变。”

医生提醒，倘若家中有人患精神病或有精神病史，春季应严格按时服药并多加留意。“若出现长期失眠、情绪波动大或易怒等，要及时到精神专科就诊。”专家说，现代社会人们面临的学业、工作压力增大，生活节奏的加快导致心理紧张，价值观念多元化造成无所适从感、心理失衡等，容易诱发精神疾病。

同时，春季不要“宅”在家里，要走出家门广交朋友，多参加户外活动，融入大自然，保持心情愉快。

八大秘诀远离中年秃顶

随着生活节奏的加快和生活方式的改变，脱发的中年男人越来越多，造成脱发的原因是多方面的，产生脱发的因素有很多，然而“魔高一尺，道高一丈”，只要预防脱发的秘诀在手，啥也不必怕。

秘诀一：梳头

每日早、中、晚梳头10次。可边梳边按摩头皮，以增强发根部的血液供应和头发的营养。梳头时最好用木梳或牛角梳，头发湿润时不要梳刷，免得损伤发质。

秘诀二：洗发

洗发可除去灰尘、止头痒，有益于头部皮肤的呼吸，以每周洗发4-7次为宜。最好不要用太烫的水洗发，洗发用品宜选用优质洗发液（水），不宜用脱脂性较强的洗发剂。洗发时应边擦边搓边按摩。洗完后用厚毛巾轻拍头发，以将剩余的水分吸掉，最好让头发自然风干。

秘诀三：合理饮食

脱发、白发多因精血不足、营养匮乏导致，可多吃一点含有非常丰富的铁、钙和维A以及对头发有滋补作用的食物，如牛奶、家禽、蔬菜和蛋白质含量非常高的鱼、瘦肉、水果等。

秘诀四：除压抑感

精神压抑越深，脱发、白发就越快。平常生活要有规律，保持充足的休息和睡眠，愉快的心情可消除精神紧张感，防止头发早白早脱。

秘诀五：不要用脱脂性强或碱性洗发剂

这类洗发剂的脱脂性和脱水太强，易使头发干燥、头皮坏死。应选用对头皮和头发无刺激性的天然洗发剂，或根据自己的发质选用。最好不要一直使用某种洗发剂。

秘诀六：注意帽子、头盔的通风

头发不耐闷热，戴帽子、头盔会使头发长时间不透气，容易闷坏头发。尤其是发际处受帽子或头盔的压迫的毛孔肌肉易松驰，引起脱发。所以应做好帽子、头盔的通风条件，如垫上空心帽衬或增加小孔等。

秘诀七：戒烟

吸烟会使头皮毛细管收缩，从而影响头发的正常发育生长。

秘诀八：节制饮酒

白酒，特别是烫热的白酒会使头皮产生热气和湿气，引起脱发。即使啤酒、葡萄酒也应适量，每周至少让肝脏“休息”两日（即停止饮酒）。

干细胞与牛皮癣

牛皮癣一直是医学界的研究热点，传统的激素、膏药、泡浴、光疗等治疗手段，停药就复发，或干脆就是好不了，时轻时重，反反复复，使患者身心备受打击。

山东省边防总队医院牛皮癣治疗中心专家组，多年来联合国内外皮肤病学、基因学、免疫学、细胞学有关专家共同研究与探索，已成功运用“干细胞”介入再生疗法，成功治愈寻常型、关节型、红皮病型、脓胞型等顽固性牛皮癣，无须忌口，一次治疗，终生受益。

专家热线：0531-88551120

谨防医托，二楼牛皮癣科。

地址：济南市解放东路59-3号

骨质疏松症不仅带来全身骨痛，并容易引发骨质疏松性骨折，从而致残甚至致死。由此许多老年人开始盲目补钙。最近，一些保健专家指出，老年人补钙过量，不但无益反而有害，造成这种局面的主要原因是老年人在认识上存在着3个误区。

老年人补钙莫入误区

误区一：补钙能治好骨质疏松

许多老年人错误地以为，人老了，骨头脆了，所以要吃钙片来防治骨质疏松，其实不是这么回事。

无论是男性还是女性，一般在30—35岁左右达到一生中所获得的最高骨量，称为峰值骨量。要想年老时骨头硬朗，就得在35岁之前打好基础。底子厚了，到老年才剩得多。但是，老年人大量补钙并不能逆转骨量减少的趋势，也不可能治愈骨质疏松。

误区二：治骨质疏松不辨病因

骨质疏松主要分为两大类，即原发性的骨质疏松和继发性的骨质疏松。女性绝经期后出现的骨质疏松、老年男性出现的骨质疏松都属于原发性的骨质疏松；由某些疾病或某些诱因（如药物）而引起的骨质疏松则属于继发性的骨质疏松。不同类型的骨质疏松，治疗手段不一样，千万不能不加区分，一律补钙，否则会出现并发症。

继发性的骨质疏松，如钙营养不良等引起的骨质疏松，补充钙剂就非常有效；而对于原发性的骨质疏松就不能依靠补钙来治疗。

误区三：钙补得越多越好

许多老人错误地认为，钙补得越多，吸收得也越多，形成的骨骼就越多，其实不是这样。通常，年龄在60岁以上的老年人，每天需要摄入800毫克的钙，过量补钙并不能变成骨骼，反而会引起并发症，危害老人健康。

专家建议，老人每天坚持喝两杯牛奶，多吃奶制品、虾皮、黄豆、青豆、豆腐、芝麻酱等含钙丰富的食物。其次，选择健康的生活方式，少喝咖啡和可乐，不要吸烟，这些都会造成骨量丢失。除此以外，晒太阳和户外运动也有利于钙的吸收和利用。

（晓峰）

五谷杂粮各有吃法

作为膳食宝塔的塔基，五谷杂粮是最好的基础食物，也是最便宜的能量来源。成年人每天摄入250～400克谷物，就有利于预防相关慢性病的发生。对于各种各样的五谷杂粮，它们都有各自的最佳吃法，从而把其中的营养效用发挥得淋漓尽致。

◎高粱适合做点心

《红高粱》曾经让一代人对高原有一种独特的情怀，但也许很多人怎么都不会想到，这样一种“粗犷”的食物，最适合的吃法竟然是做点心。高粱米最适合做一种叫高粱粑的点心，就是把高粱米磨成粉后加入泡打粉、白糖、鸡蛋和适量水调到黏稠，揉成面团，把高粱面团按平蒸熟，下油锅稍炸，撒上芝麻即可。

◎燕麦八宝饭好瘦身

燕麦通常被人们用来泡在牛奶中食用，其实偶尔用燕麦做一做八宝饭，更能起到美容养颜、延缓衰老的作用。燕麦中含有多种酶，不但能抑制老年斑的形成，而且能延缓人体细胞的衰老，是中老年心脑血管疾病患者的最佳保健食品。

◎薏米煲汤最滋补

颗实饱满的薏米清新黏糯，很多人都喜欢吃，但是很少有人知道薏米还有很多功效。中医上说，薏米能强筋骨、健脾胃、消水肿、去风湿、清肺热等。薏米对女性来说是非常好的滋补品，大量的维生素B1能够让皮肤光滑美白，还能起到抗子宫癌的作用。

◎糙米稀饭“刮”脂肪

我们去饭馆吃饭，偶尔能吃到一种和家中白粥口味不同的米粥，虽然也是大米煮制，但是口感和气味都比白粥要好，这就是糙米粥了。糙米最大的特点就是含有胚芽，其中维生素和纤维素的含量都很高，常吃能够起到降低脂肪和胆固醇的作用。