记忆力减退？别不当回事

美年大健康提醒：体检时别忘了给脑部健康“加一项”

随着人口老龄化进程持续加快，脑卒中、阿尔茨海默病、帕金森病等神经系统疾病高发，不仅影响千万个家庭的生活质量，也给社会医疗保障体系带来不小压力。很多人步入中年后，频繁出现记忆力减退、反应迟缓、注意力难以集中等情况，往往简单归结为“年纪大了、劳累过度”，却忽视了这些信号背后可能隐藏的脑部健康风险。

针对这一现状，美年大健康体检中心创新推出“脑灵光”痴呆早筛项目，能够提前10—15年捕捉痴呆风险信号，让脑部健康风险像监测体重、血压一样直观可感、可跟踪管理、可提前干预。“脑功能衰退具有很强的隐匿性，病程进展缓慢，早期症状不明显。主动为大脑进行专业体检，是守住脑健康、远离认知障碍的关键一步。”美年大健康福田分院院长荣风丽提醒道。

脑部检查成必加项

早筛早防刻不容缓

谈及常规体检，大家早已习惯在基础项目之外，按需增加胃肠镜、腹部CT、男女专项等筛查。近年来，随着健康意识不断提升，眼部、心脑血管、脑部相关检查也从“可选项”变为不少市民的“必加项”。

“脑部到底查什么？只做CT够不够？有没有必要专门查？”针对市民普遍存在的疑问，权威数据给出明确答案：约40%的阿尔茨海默病可通过早期科学干预实现病程延缓，部分风险甚至能有效预防。当前我国脑血管病与认知障碍人群基数庞大，发病年龄也呈现年轻化趋势，脑健康守护已不能只聚焦老年群体。

脑健康问题并非老年人专属，病变往往在无声中进展。早期仅表现为偶尔忘事、专注力下降，很多人不以为意，而此时脑部影像往往已出现脑白质病变、微小梗死灶等异常；等到出现明显记忆力衰退、生活自理能力下降等症状时，神经损伤多已不可逆，已然错失了最佳干预期。因此，从“被动治病”转向“主动预防”，把脑健康筛查纳入常规体检，已是大势所趋。

体检重在未雨绸缪，更是为了防患未然。美年大健康福田分院“脑灵光”项目医护人员李小洁介绍，近年来主动咨询脑健康筛查的市民明显增多。此前一位52岁大学教师，通过专项筛查检出痴呆高风险，若未及时干预，极可能在数年内进展为认知障碍。依托专业脑部体检开展精准风险评估，能将疾病风险遏制在萌芽状态，真正实现早发现、早管理、早预防。

“脑灵光”精准护航

筑牢大脑记忆防线

记忆力减退、反应迟钝，到底是正常衰老还是病理信号？专业脑健康体检，是区分二者最可靠的方式。美年大健康全新上线的“脑灵光”，并非单一检查项目，而是围绕结构—功能—风险因素—个体易感性四大核心维度，搭建全流程、系统化脑部评估体系，依托标准化工具与数字化技术，全面精准评估大脑健康状态。

荣风丽介绍，“脑灵光”拥有高精准、超早期、全维度、全闭环四大核心优势：全类型痴呆临床前期检测精准度≥95%；深度筛查6大风险维度，可提前10—15年发出超早期预警；采用“影像+蛋白+基因+量表”多模态评估，覆盖代谢、炎症、睡眠、情绪等30项关联因子，全方位守护记忆与认知功能。

脑衰老并非不可逆。日常严格管控血压、血糖、血脂等血管危险因素，坚持均衡饮食、规律运动、充足睡眠，配合定期脑健康筛查与早期干预，能显著延缓脑衰退速度，降低脑卒中、阿尔茨海默病等发病风险。

目前正值年度体检高峰期，美年大健康体检中心推出三款惠民筛查套餐，满足不同人群需求：199元“脑灵光”专项筛查、299元头颅CT升级筛查以及399元“脑灵光”-PLUS升级筛查。其中399元套餐包含头颅MRI平扫、脑容量MRI平扫、认知功能专业评估量表等，以亲民价格为市民提供一站式脑健康守护。

美年大健康专家特别提醒，以下重点人群建议尽早完成脑健康筛查：有痴呆家族病史人群；有严重脑外伤史且伴随意识丧失人群；长期受失眠、睡眠呼吸暂停等睡眠障碍困扰人群；有抑郁病史、受教育程度偏低人群；长期社交孤立、缺乏人际交流与脑力活动人群。

健康热线：400-616-9066。

福田分院：芝罘区大马路128号烟台旅游大世界南门。

开发区分院：开发区金沙江路163号烟台市政大厦内。

YMG全媒体记者 衣文萍
通讯员 宋杰

谷雨减重正当时

烟台毓璜顶医院专家教你顺时养生减脂

春末谷雨至，作为春季最后一个节气，此时寒潮消退、气温回升，不仅是农耕好时节，更是人体代谢提速、祛湿排毒的养生减脂黄金期。为何谷雨适合减脂？如何科学减重？烟台毓璜顶医院中医中西医结合科副主任杜安业结合中医理念，为市民带来专属谷雨减脂减重指南。

“谷雨时节阳气渐长，人体新陈代谢加快，是减脂的黄金时期。”杜安业介绍，从中医角度，谷雨时节脾土旺盛，但湿气偏重、肝火易旺。体内湿气淤积会导致脾胃运化减弱，引发水肿、代谢缓慢等问题。因此，谷雨减脂的核心是“健脾利湿、疏肝理气”，从根源改善易胖体质。

杜安业强调，谷雨时节减脂需温和调养、循序渐进，切勿陷入“快速减重”的误区。针对减脂期间注意的事项，他给出相关建议：摒弃偏方瘦身、盲目节食等错误做法；做好身体防护，重点护住膝盖、脚踝，避免湿寒入侵；规律作息，尽量23点前入睡、清晨5点后起床，避免熬夜打乱身体代谢；保持心情舒畅，疏解肝郁，维持机体代谢平稳。

在减脂方法上，杜安业推荐轻运动，并指出：“需遵循‘勿大汗，以养脏气’原则，每日进行30分钟温和有氧运动，如慢跑、健步走等，微汗即止最佳。”

此外，太极拳、八段锦等传统导引术也很适宜，可疏通经络、改善湿气淤积。居家市民可通过顺时针揉腹促消化排湿气，敲打大腿外侧胆经消水肿、提代谢，轻松实现居家减脂。

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

突破技术壁垒

烟台市口腔医院精准矫治颞下颌关节疾病

本报讯（通讯员 王茜玮）近日，烟台市口腔医院成功为一名颞下颌关节疾病患者实施了胶东半岛地区首例关节镜下微创关节盘复位术。手术效果显著，患者恢复良好。

患者今年12岁，因颞下颌关节盘移位导致关节磨损，下巴后缩。随着病情的发展，面型问题越来越突出。医院颞颌关节门诊副主任医师于晓红带领团队接诊后，为患者进行了全面细致的检查。结合影像学检查结果，最终明确诊断为双侧颞下颌关节盘不可复性前移位伴下颌后缩，且双侧关节盘均已出现明显变形、粘连。保守治疗已无法解决问题，唯有通过外科手术才能实现关节盘精准复位，从根源上缓解症状、改善面型。

为最大限度减小手术创伤，烟台市口腔医院依托专科联盟成员单位的资源优势，特邀国内颞下颌关节疾病诊疗领域专家——上海交通大学医学院附属第九人民医院陈敏洁教授来院联合会诊，医护团队为患者制定了关节镜下微创关节盘复位术的治疗方案。整个手术过程操作精准、创伤微小，真正实现了“微创、精准、高效”的诊疗目标。

术后，在医护人员的精心治疗和细致护理下，患者恢复情况良好，术后次日即可正常进食与交流。日前，患者父亲特意将写有“巧手精工保颌康，仁心妙术护童安”的锦旗送到于晓红团队手中，以表达对医院精湛技术与暖心服务的诚挚感谢。

此次手术的顺利完成，不仅代表着烟台市口腔医院在该领域实现了重大突破，更填补了胶东半岛地区在颞下颌关节微创精准诊疗领域的技术空白。

快速恢复胆汁引流 有效抑制肿瘤生长

毓璜顶医院成功开展烟威首例新型胆道介入手术

本报讯（YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 崔方荣 姜宗延）近日，烟台毓璜顶医院介入治疗科成功为一名晚期胰腺癌术后、肝门区胆管转移复发患者实施了自膨式可载粒子胆道支架植入术。这是医院在该领域的首次成功实践，同时也是烟威地区首例，为无法耐受外科手术的恶性胆道梗阻患者，尤其是肝门区胆道梗阻的患者提供了“引流”与“抑瘤”双重作用的全新治疗方案。

患者张先生（化名）今年60岁，因胰腺癌先后做过两次开放手术。今年3月，张先生再次出现皮肤发黄、全身瘙痒等症状，先后赴北京、青岛等地就诊，3次胆道引流手术均失败。近1个月来，张先生持续高热，身体与精神状态极差，生活质量严重下降。孙博琳副主任医师接诊后，结合患者既往手术史与当前症状，迅速安排针对性影像学检查。检查结果提示，肝门区肿瘤复发、胆管受侵狭窄、肝内胆管明显扩张，确诊为恶性梗阻性黄疸。

由于肿瘤位置复杂，传统外科根治性手术已无法实施。若不及时解除胆道梗阻，高浓度胆红素及反复感染将迅速引发肝肾功能衰竭，危及生命。如何在避免“大开刀”的前提下，既快速恢复胆汁引流，又有效抑制肿瘤生长，成为摆在医疗团队面前的关键难题。

面对挑战，孙博琳团队第一时间启动多学科诊疗模式（MDT），经过充分论证，最终决定采用前沿技术——自膨式可载粒子胆道支架植入术。

这枚看似普通的支架，实则暗藏“玄机”，被誉为胆道内的“隐形手术刀”。它既可以通过物理支撑有效撑开被肿瘤压迫的胆管，迅速恢复胆汁引流，从根源上缓解梗阻性黄疸，也可以通过搭载在外支架表面的碘125放射性粒子，持续、稳定地释放低能量γ射线，实现精准杀伤肿瘤细胞，延长支架通畅时间的目的。

这一“标本兼治”的策略，弥补了传统金属支架“只通不杀”、易因肿瘤再生长导致再次梗阻的不足，为患者争取了宝贵的后续治疗窗口和更高的生活质量。

手术在数字减影血管造影（DSA）引导下精准实施。术中，孙博琳带领团队首先行胆管穿刺造影，明确狭窄段位置，并在左右肝管狭窄处建立轨道；随后以球囊导管对狭窄部位进行预扩张；然后沿导丝精准释放载有放射性粒子的外层支架，最后沿导丝精准释放内层胆道支架。术后造影显示，支架扩张良好，胆道梗阻得到有效解除，为后续综合治疗创造了良好条件。

自膨式可载粒子胆道支架植入术将“解除梗阻”与“局部抑瘤”融为一体，为无法耐受外科手术的恶性胆道梗阻患者提供了兼具微创性与有效性的新选择，这标志着烟台毓璜顶医院在复杂胆道肿瘤介入治疗领域迈出了坚实一步。

急救科普入机关

本报讯（YMG全媒体记者 张苹 通讯员 吴明顺 李兰 摄影报道）4月16日上午，烟台市120急救指挥中心科普专家团队应邀走进市人大常委会机关开展常用急救知识和技能专题讲座，以专业科普守护生命安全。

讲座采用“理论讲解+实操演练”的沉浸式教学模式。理论环节，中心急救导师结合实际案例，围绕心搏骤停、急性心梗、脑卒中、气道异物梗阻等高发急症，深入浅出地讲解识别要点与急救原则。实操环节，专业急救模拟人、AED训练设备等整齐摆放。急救导师分步演示海姆立克急救法与心肺复苏（CPR）全流程，并围绕“四步两离开”口诀，手把手演示AED使用全流程，确保操作规范、安全有效。

下一步，中心将持续开展急救科普“进机关、进社区、进学校、进企业、进农村”活动，把实用急救技能送到更多群体身边，以专业力量守护市民生命健康，全力营造“人人学急救、急救为人人”的浓厚社会氛围，为健康烟台筑牢坚实防线。

多科联动抢生机

莱阳中心医院成功抢救心梗合并心脏骤停患者

本报讯（YMG全媒体记者 夏靖尧 通讯员 初金一 黄建英）烟台市莱阳中心医院心血管内科依托胸痛中心多学科协作（MDT）机制，联合急诊科、重症医学科、麻醉科及介入科等多学科力量，组建高效协同的紧急救治团队，近日成功抢救一名运动中突发心脏骤停合并急性心肌梗死的危重症患者。

患者为一名46岁男子，运动过程中突发意识丧失，心脏骤停，情况十分危急，送达医院急诊时已处于生死边缘。面对有限的黄金抢救窗口，急救团队立即展开高强度心肺复苏，为后续救治争取到宝贵的时间。

经全力抢救，患者虽已恢复自主心律，但仍处于昏迷状态。进一步心电图检查明确为急性下壁心肌梗死，不仅存在致死性心律失常，还伴随严重冠脉急性闭塞。关键时刻，医院迅速启动多学科联合救治机制，并为患者实施急诊冠脉造影。检查结果显示：左冠状动脉前降支、回旋支均存在重度狭窄，右冠状动脉完全闭塞，属于典型多支血管严重病变合并急性闭塞的高危类型。心血管内科团队快速决策、精准操作，成功开通闭塞血管并植入支架，恢复心肌有效灌注，达到胸痛中心救治的时效标准。

术后患者转入重症医学科继续接受高级生命支持治疗。在多日严密监护与综合干预下，患者病情逐步好转，随后转入心血管内科继续接受抗血小板、调脂、心率控制等系统治疗，并同步开展心脏康复指导。经过16天的连续救治与康复干预，患者最终康复出院。