

终于可以平静地谈论死亡

尿毒症女孩创业自救

李双池高一的时候,父亲由于车祸不幸去世,之后她一直与母亲相依为命。

2013年2月4日,19岁的李双池被确诊患有尿毒症,也就是肾衰竭到了晚期。在一个又一个难眠的夜晚里,李双池一边擦拭泪水,一边思考着如何减轻母亲的负担。李双池坦言,她曾经有一段时间特别想不开,甚至觉得活在这个世界上没什么意义。她和很多患上重病的人一样,都曾产生过轻生的念头。她说,当那个念头在心里作祟的时候,别人说什么都是没有用的。只有自己真正想明白了,想通了,才能改变自己的状态,努力活下去。

3个月前,21岁的李双池凭着一双巧手开始自制果酱在朋友圈销售,筹集医药费。短时间内,各界爱心人士、公益组织、爱心企业在听闻了李双池的情况后,都积极出手帮助她。如今卖果酱的钱已经能解决大部分的医药费。

网友冰雪说,一个不幸失去父亲的女孩,一个因病与大学擦肩而过的辍学女生,一个努力想要活下去的90后病人,一个为给自己治病创业的新时代青年,她给这个浮躁的社会带来的不只是感动,还有足足的青春正能量。

李玉波

去年“五一”后,老爷子被确诊为肺部小细胞癌,中晚期。当时,只有老四一个人在场,听医生宣布这个冰冷的消息。

据我妈讲,老四那天下午从医院出来后便开着车到处乱转,一直到很晚。回到家后,他把烟一根根点燃,吸两口又熄灭,又不断地点,不断地灭。后来又怪我妈不细心,朝夕相处都没有发现异样。他整个人因为太痛苦,甚至连脸上的肌肉都有些扭曲。确诊后的第三天,他才告诉我结果。

我大哥比我大20岁,老四大我10岁,一直以来,他们对我的手足情其实更像“小爸爸”的宠爱。这些年,他们给我的安全感不用多言。然而,当老爷子确诊后,我第一次看到哥哥们的脆弱和无助。有一天晚上,我们几个在

医院旁边的宾馆里哭成一团。原来,在老爷子面前,我们无一例外都是长不大的孩子。他在,我们安心;他病,我们溃不成军。

特别庆幸的是老爷子对化疗基本没有什么不良反应,病灶得到控制,并且缩小。我们去医院频率也从20天一次降到了30天、40天一次,甚至有过两个月才去一次的记录,连医生都很惊讶。老爷子在医院逐渐有了自己的朋友圈,由于治疗效果显著,在病友中有了一个小外号——“教授”。他在心理辅导方面的“工作”比较出色,以致于有个病友,每次去医院都要跟老爷子约好时间。后来我逐渐明白,他在鼓励别人的时候,也是在开导自己。

一天,老爷子、老妈和我在果园里种菜,说起最近去世的一个表叔。我

说:“老爸,我将来要在你坟头上栽一棵苹果树。”他说:“好啊,我渴了就上来摘个苹果。”

出院那天晚上给他泡脚时,我俩聊天,一致认为一定要掌握主动权,不能因为害怕这害怕那而拒绝变化。最后,我跟他保证,如果真的到了那一天,我们一定不会让他痛苦,为了活着而活着,会完全尊重他的选择。

家里有一个重症患者,其实非常考验一个家庭的协作能力。我庆幸我们家所有的人这一年表现出来的彼此理解和支持。我们比以前任何时候都更加珍惜彼此,我们终于学会对自己最重要的人不再沉默。正如《第七封印》中的经典台词“如果在这个不完美的世界一切都是不完美的,爱是完美中最为完美的。” 阿娟

【病例报告】

罗纳尔多避情绝育



新闻回放:国际足联“雷霆行动”之后,罗纳尔多成为巴西足协主席的呼声日益高涨。说到这位传奇球星,他处处留情的往事也曾吸引人们眼球。作为四个孩子父亲的罗纳尔多也许意识到风流并不是件好事,于是决定接受输精管切除手术,他承认“我现在没有生育能力了!”

输精管切除是简单快捷又安全有效的手术,通常在门诊部即可施行。医生对受术者阴囊部位彻底消毒以后,注射局部麻醉药,在睾丸上方约5厘米之处,就是阴囊与下腹接合的地方作一厘米长的切口。由于输精管非常接近皮肤表面,因此不难找到。其外观就像一根淡黄色的粗线。医生把输精管扎起来,并切除一厘米长的一小段,止血,然后缝针,封闭切口。对另一条输精管的处理也是这样。手术时间加在一起大约只有12分钟,受术者戴上阴囊托就可以直接回家了,休息一天,十天内避免抬举及剧烈的体育活动。

输精管切除术切断了睾丸至阴茎的输精管道,使精子被截留在睾丸内。手术后的男子照常产生精子,但无法排出,所产生的精子在体内分解并被吸收了。

我国20世纪50年代开始推广输精管结扎术,而后,一些优于传统输精管结扎的手术或非手术的输精管绝育方法相继出现。为回应人们对男性绝育可逆性的更高要求,可复性输精管注射栓堵法、可复性输精管内装置绝育法等也在临床试验中。 陆嗣

【时令话题】

秋天来啦! 自测一下身体是否合格

膝盖不弯曲能摸到脚趾吗?

柔韧性是身体健康的指标之一,尤其与腰背、下肢肌肉的状态有关。站立时,如果能在膝盖不弯曲的情况下摸到脚趾,说明身体状态还不错。如果摸不到脚趾,可能是腿部肌腱柔韧性变差,往往与久坐不动有关。你经常喘不上气吗?

健康的人心肺功能良好,适度运动后不会难受,反而感到神清气爽。如果稍一活动就喘不上气或汗流浹背,说明身体潜能不够,需要进行调养。你能在12分钟内跑完2公里吗?

秋天最宜跑步。跑步最能考验心血管健康,衡量心脏和肺能否有效利用氧气。一般来说,如果能在12分钟内跑上2公里,并且没有表现出面色发紫、过度劳累、憋闷、腿发软、腰膝酸痛等症状,基本说明健康情况良好。活动完是否很久才能恢复?

有些人即使经轻微运动后,也需要几个小时来休息,才能让肌肉不再酸痛、心跳恢复正常。心率是运动量和身体状态的试金石:运动后心率能在3分钟内恢复到运动前的数值,说明运动量不够;如果运动后10分钟还

不能恢复到安静时的心率,则说明运动过量或者身体不太好。

你能举木板保持1分钟吗?

初秋时节,找一块重2公斤左右的木板,双手抓住木板两侧,手臂向前伸,保持1分钟。这个测试能反映人体核心肌肉群力量的好坏。

你的身体成分达标吗?

身体成分是指组成人体各组织器官的总成分,包括脂肪和非脂肪两大类。脂肪率即脂肪占体重的比例,反映肥胖程度,一般认为成年男性12%~22%、女性20%~30%是比较合适的。

爆炸现场如何急救

全国优秀人民警察、本报“最受欢迎”的烈日骄阳警”邵炯:在爆炸现场,如何抢救冲击受伤的伤员?

华山医院终身教授张延令:3月18日的“健康讲堂”,我与素未谋面却久闻大名的邵警官为茆盛泉之死交流过脑部外伤的急救方法,这次说因爆炸所致的冲击受伤,其急救原则是先救命、后治伤。

在爆炸现场,救护车未到达之前,迅速清除伤者气管内的尘土、沙石,让神志不清者头侧卧,身体受伤区域高过心脏水平。呼吸停止时,立即进行口对口的人工呼吸和心脏按压。如果伤口被弄脏了,拿干净的冷水或温水轻轻冲洗。如果伤口出血,擦干净双手,用消毒纱布或者干净的布在伤口处紧紧按住至少5分钟。假如出血变慢或者血止住了,用布带将伤口固定住。如果有东西扎在伤口里,千万别贸然拔出来,可以用消毒纱布覆盖受伤的区域,或绕开异物,用绷带把伤口以“8”字形前前后后地裹起来。

烧灼伤的严重程度、烧伤面积及位置决定了具体的治疗方法。若出现三度烧伤(皮肤焦黑色或干白)且烧伤面积大于7.6厘米,或烧伤发生在手、脚、脸、腹股沟、臀部、大关节位置,切勿强力撕脱燃烧的衣裤;切勿将大面积深度烧伤部位浸入冷水中。烧伤程度较轻时,可用凉水冲患处10~15分钟或至创面疼痛显著减轻,不可将冰块直接敷在创面上,然后用无菌纱布或洁净的湿毛巾松松地覆盖伤口。不要直接使用冰块或涂抹软膏敷创面,不要刺破水泡,不要用蛋清、黄油或药膏涂抹患处。

若爆炸现场的空气中氰化物超标,又没有防护服和防毒面具,可用湿毛巾捂紧面部器官,躲避至空气流通清新之处。

在侦探小说中,氰化物都是间谍手中的王牌,如果吸入高浓度氰化物气体,数分钟便会出现意识丧失、心跳骤停。不过就算不幸中毒,也并非无药可救,可立即将亚硝酸异戊酯气体倒在手巾上捂住口鼻吸入,再静脉注射亚硝酸钠等药物解毒,并给予吸氧等辅助措施。

塑化剂伤害儿童

2011年的台湾塑化剂风波和2012年的白酒塑化剂事件,让塑化剂家喻户晓。复旦大学公共卫生学院周颖团队日前发表的最新科研成果显示,我国部分地区儿童广泛暴露于一种广泛使用的邻苯二甲酸酯类化合物(塑化剂)。该化合物溶出量如超过安全水平,会危害儿童的肝脏和肾脏,也可引起儿童性早熟。

DEHP全称为邻苯二甲酸二(2-乙基己)酯,DBP全称为邻苯二甲酸二丁酯,它们是使用最广泛和最常见的两个塑化剂品种。我国目前在奶瓶等与婴幼儿或儿童相关的制品中还没有完全禁用。 张昊

痣在脚底最危险

一般来说,摩擦部位如脚底、肘部、头皮的痣更易恶变。临床上还发现,中国人脚底的痣最容易恶变。而也有研究称,在门诊中大约16%的黑色素瘤患者的患处都是在指甲里。黑色素瘤的发病同时还可能会引发甲沟炎、灰指甲等并发症。许多患者都会将其当做普通甲疾去对待,常采用“拔甲”的治疗方式,反而会加速病情的恶化。

目前点痣主要是激光、冷冻两种方法,对痣是很大的刺激,可能刺激它恶变成黑色素瘤,最安全有效的治疗方法就是手术切除加病理检查。

朱磊

去脂体重指数又叫瘦体重指数,反映人体肌肉、骨骼等健康成分,代表强壮程度,通常认为越高越好,但也有文献将男性大于20、女性大于17.5作为上限。去脂体重指数的下限一般应为男性大于16.5,女性大于14。

你容易紧张吗?

如果经常莫名其妙地感到忧虑、焦躁、紧张,说明大脑中的某些神经递质发生紊乱,比如快乐激素5-羟色胺变少,紧张激素去甲肾上腺素分泌过量。散步或去健身房锻炼身体可以帮助你消除压力,回归平静。 张杰