

## 智能手术刀能“嗅”癌细胞

最新一期美国《科学转化医学》刊载的报告说,英国帝国理工学院的研究人员发明一种智能手术刀,能够快速区分健康组织和癌细胞,有助手术时更精确地切除肿瘤,提高术后存活率。91例肿瘤切除术中的测试结果显示,智能手术刀的准确率为100%。这种智能手术刀正在英国三家医院进行临床试验,若效果理想,有望在两三年内推广。

病榻札记

# “尔等,放马过来!”

## 一个癌症家属的三年心路(四)

连续写下这些文字后,很多朋友都打电话来关心妻子的病情。感谢一直关心我的朋友,在这里,我也要一并告诉你们,这三年多来,不管是妻子还是我,心态一直很好,家庭生活也平静如常。其实,就像一些医生说的,但凡绝症,三分之一是吓死的,三分之一是治死的,剩下三分之一是病死的。这三年来,我坚持的原则就是,心理上“藐视”它,方法上重视它,比如坚持“多看病、少吃药”,决不让病榻上的妻子成为各种疗法的“实验者”。或许,这也算是一种经验吧。

□侯志铭

### 生病的人有很多

“什么时候咱才不用再再来医院了?”——最初化疗的两个半月,这是妻子有意无意挂在嘴边的一句话。常规化疗的周期是一个月,也就是每隔三周要住院化疗。那段时间,我和妻子都成医院的常客了。

每次去医院,她都会用口罩、头巾把自己包裹得严

严实,我知道,她这么做是不想碰到熟人。一贯要强的她,不愿意看到别人投来的怜悯目光。

如果有哪位亲朋好友突然登门探视,即便是找个别的借口来家里坐坐,客人走后,她也会半天缓不过神来。我理解妻子的自尊,私下谢绝了很多想来探视的亲友,

并且把她的真实病情当作一级机密,严格控制知情的人。

但这一切都不是个常法,必须让她以平常心来看待自己的病。为此,我选择了医院——这个她最忌讳的地方来开导她,化解她心中的病耻感。在这里,每次都能遇到排队挂号、抽血、做CT的患者,操着浓重方言的乡

人焦急地打电话给亲友筹集住院费,两眼血丝的子女扶着术后的母亲或父亲在走廊里一步一步练习走路……“老婆你看,有这么多人陪着你一起生病,得病、治病都是再正常不过的事啦,你不要有什么心理负担好吧?”类似的话,记得我对妻子说过好几次。

### 有个病友榜样

置身医院,很多病友无意中的暗示,对妻子摆脱自怨自艾也起到了积极作用。

记得第三次化疗时,同一病房中六位病友,有四位是肿瘤患者。如果说患病是一种倒霉,那谁都有理由认为自己是倒霉的人。来自省内某高校的一位女老师,博士毕业后刚参加工作,就检查出患有乳腺癌。女博士在病床上望着天花板发怔时,她妈妈则在楼道里不住地抹眼泪:“俺闺女可不容易了,上学时吃了很多苦,硕士工作后一心想考博,连个对象都没找。现在刚领仟月工资就查出这病!”

有人悲观,也有人超越了悲观,以一种无所谓的态度来看待自己和病情。隔壁

病房就有位很乐观的老常大叔,当时是患病3年半的胃癌患者,他喜欢听京剧,不打针的时候常常溜出病房,到病房外的楼梯口,跟着收音机唱上一段,不知哪出戏中的一句响亮的道白常挂在他嘴边——“尔等,放马过来!”听上去,像是在向病魔挑战。

“得了这病你就得豁出去,你越怕它越嚣张。像我,当时估计也就能活半年,现在都三年了。”乐观的老常常去义务开导愁容满面的患者,他的精气神感染了很多,包括我的妻子。好人有好报,听医生说,至今老常患病后已存活6年多,在肿瘤患者中,这已可视为治愈了。



### 上班等于减压

手术后妻子总共化疗了4次。主治医生说,化疗的次数没有定数,少的四五次,多的七八次。妻子术后化疗比较及时,先化疗4次吧,将来病情要复发的话,可回医院再次化疗。

在第三次化疗时,妻子的头发已乌油油地长出了半寸,她自己也已信心大增,经

常照着镜子问我:“我这样光头走到大街上,会不会被当成时尚女性?”

既然去医院成了家常便饭,她也渐渐地一切视为当然。复查时几点到医院能停下车,挂号时如何分头排队能省时间,抽血时哪位护士扎得不疼……诸如此类的就医小窍门她都了然于心,

也乐得去观察总结。

看她体力和精神都恢复得不错,主治医生给我建议说:“养病不是躺在床上看电视,动员她适度锻炼锻炼,甚至可以尽快去上班。只要压力不是太大,劳动强度不是太高,上班比一个人整天呆在家里强得多。”我听从了医生的建议,给妻子单位的领

导打好招呼,在她第三次化疗结束后,就让她恢复了上班。单位上也调整了她的工作,只给她安排了些累不着的闲活。这一招果然很管用,上班前她一个人在家,老把自己当成一个病人,不是躺在床上就是倚在沙发上,走路也慢吞吞的,而上班没几天,整个人的精神都感觉焕然一新。

### “自制”印度药

4次化疗结束后,我们也用不着周周跑医院了,时间仿佛也过得比先前快了。转眼间,冬去春来,妻子每天早晨还能去公园锻炼个把小时,或者去爬山。

不过,我心头依然悬着把达摩克利斯之剑,生怕她突然病发。大约在结束化疗三四月后,主治医生建议,如果有条件的话,可以自费购买靶向药物吃,看看效果。因为此前在手术期间做过靶标测试,妻子吃这种药理论上应该有效果。只是这种药

山东尚未列入医保报销范围,需要自费。适合肿瘤患者的靶向药物是易瑞沙和特罗凯,考虑到正牌进口的靶向药物价格昂贵(时价每月1.2万-1.5万元),我选择了印度产易瑞沙,网价2000元左右。

当时,托亲戚从外地买回了三瓶印度产易瑞沙(提个醒:这种药多为走私或游客携带回来的,因包装简单,现在有很多假冒产品)。买回后,一看药片上的英文字母,我犯了愁,妻子吃的时候,只需到百度上一搜,就会知道

这是一种专治肿瘤的洋药,从而也就明白了自己真正的病情。

此时,一位从事中医的朋友给我解决了难题。他给我提供了一批研发中成药用的空胶囊,我又找来粉碎药的药臼和药杵,然后取一片易瑞沙碾碎灌进空胶囊,一颗没有名字的靶向药物胶囊就诞生了。我对妻子谎称,这是一个中医朋友自己研发的提高免疫力的药,让她试吃几个月,对调节人体机能、术后恢复体力有效果。妻子没

有多想就接受了。接下来,我就多了一个活——把西药药片改装为中成药胶囊。为了怕药粉受潮,我一般每次只做15颗胶囊。这药每片70元,太金贵了,捣碎时我倍加小心,生怕弄跑一点点。当然,加工工作不能在家里干,妻子要是看见药臼药杵,肯定会起疑的。

就这样,我用瞒天过海的方式,让妻子悄悄吃了3个月靶向药物。其间,她除了脸上起红斑外,倒也没有其他更特别的反应。

医人说医

## 孕期营养 “12条军规”

□龚晓明



1.各种营养素的供给应充足。食物中所包含的各种营养素是良好营养的物质基础。如膳食中营养素摄入量不够,即使再好的膳食也不能够提供良好的营养。

2.食物多样化,避免偏食。每一种天然的食物都有自己的营养素特点,其营养素不会包罗万象。所以,我们每日所需要的营养素应从多种食物中摄取才能保证营养全面。偏食很可能会漏掉或减少某种或某几种营养素的摄入。所以我们提倡食物品种的多样化。

3.食物以清淡为主,不要摄入过多的糖、盐和油。糖、盐和油也能够提供给我们所需要的营养素。但过多的糖、盐和油是有害无益的。过高摄入糖可能会导致体重增长过快,也可能诱发妊娠期血糖过高。摄入过多的盐可以加重妊娠期水肿及妊娠期高血压。饮食中油过多同样会引起体重增加过多,并可能导致血脂异常。所以,孕期应选营养丰富的较清淡饮食。

4.摄入充足的水。建议孕期最好的饮用水是矿泉水或白开水。也可以喝一些鲜果汁,但应控制好,不要过多。

5.少食多餐。怀孕时比较容易饥饿,所以除3次主餐外,最好应有2~3次加餐,可安排在早午餐之间、午晚餐之间和睡前。

6.新鲜的蔬菜、水果。为孕妇和胎儿提供维生素、矿物质和微量元素以及膳食纤维。但应注意水果的量不宜过多。正常的孕妇每日摄入也不要超过半斤。

7.少吃快餐及方便食品。快餐及方便食品的特点是食用方便、省时,比较适用于出差旅游等户外活动时工作繁忙的情况下选用。但这些食品的营养素比较单一,脂肪较多,有时还含有防腐剂、抗氧化剂等食品添加剂。所以不太适合孕期食用。

8.腌制、腊制、熏制食品、松花蛋等应少吃。腌制、腊制、熏制食品及制成松花蛋等都是长期保存食品的一种方法,而且这类食物都有一些特殊的风味,所以很受欢迎。这种加工方法在没有冰箱的年代更显得意义非凡。但这些食物在加工过程中损失了很多营养素,尤其是维生素类,而且可能还会有一些不利于健康的物质生成。所以,孕期最好尽量少食用这类食品。

9.碳酸饮料及可乐型饮料应少饮用。碳酸饮料是一种用化学原料兑成的饮料,而不是天然食品。里面含有香精、色素及糖或糖精等物质。可乐型饮料含有很高的磷酸、糖及咖啡因,所以均不适于孕妇饮用。

10.动物肝脏。动物肝脏营养丰富,应每周吃1~2次,但不可食用过多,以免过量。

11.牛奶及奶制品。牛奶及奶制品中含有优质蛋白及吸收率很好的钙,所以应每日摄入半斤至一斤半。

12.怀孕期间不可以减体重,不要饮浓茶,适量饮用咖啡。

(作者系北京协和医院妇产科副教授,微信drgongxiaoming.)