

女性比男性更易受病毒感染

权威医学杂志《Nature》最新报道,约翰霍普金斯大学彭博公共卫生学院公布的一项最新研究成果显示:与男性相比,女性更易遭受病毒感染,而这是一个常常被健康研究专家忽视的事实。这有助于解释为什么与男性相比,女性被传染病病原体感染后更易患病甚至死亡。研究人员表示,最重要的一点是,医学研究应该考虑到性别差异。许多流行病学研究没有考虑性别差异因素,这可能会掩盖疾病发生的规律。

病榻札记

“宝宝加油,把积水尿出来”

幼子求医记

经常不愿意想这一段经历,因为对于我和妻子而言,心里总是疙瘩。那是孩子刚刚满月时的一场手术,让我们在迎接这一个新生命的伊始,就不得不承受磨难。

事情还要从去年秋天说起。均已32岁的我们,在历经双方父母数年的催促之后,终于迎来一个足以让他们欢快的消息:妻子怀孕了!即将为人父、为人母,但凡有过这样一段经历的朋友都不难想象,那种内心的喜悦,是怎样的难以掩饰。但正如我接下来要讲述的,总是好事多磨。或许,在人的一生中,喜悦固然让人无法拒绝,但磨难的平稳过渡,更为珍惜吧。

□清泉

猛抽三颗烟,才敢去拿报告

那是妻子怀孕四个月时的一次例行检查。跟往常一样,我和妻子在医院的诊室外,焦急地等待着医生告诉我们孩子最初的信息。按照孕期例行检查的规律,怀孕四个月,要进行超声检查,看一下孩子是否健康。因为之前从网上查阅过很多宝宝4个月大时在超声影像里的模样,所以在这时候,我和妻子都很期盼孩子第一次出现在我们的视野里。

检查的情形,却一下子超出了我们此前所有的预期。医生说,孩子的肾部可能有点情况。有点情况?孩子才发育了4个月,会是什么情况?但凡任何一丁点情况,对于这么一个小生命来说,都是天大的事啊!不怕跟大家说实话,当时

我和妻子的心,一下子就揪紧了。我紧紧握着妻子浸满汗水的手,两个人并排坐在诊室外面的排椅上,等着拿检查报告,谁也不说一句话……等到时间差不多了,在来到拿报告的窗口之前,经过洗手间,我走了进去,也顾不得医院不让抽烟的规定,掏出烟就抽,一直抽到第三颗,又担心妻子等急了,这才把烟蒂狠狠丢在地上,猛踩一脚,推门出去,走向相关窗口。

那一刻,就像是一种命运与运的抉择,我努力告诉自己:安静,安静!虽然在那一刻,根本就不可能安静。满脑子乱糟糟的,就像在一个人人大雨里一下子站到了马路中央,我无处可逃,偏偏身边又满是汽车焦躁的汽笛声。

妻子成了“小儿肾积水专家”

检查报告没有带给我们惊喜,而是确诊了我们的担忧。B超报告显示:胎儿左肾部位有阴影,疑为积水!是不是检查错了?换一家医院,找熟人,安排最好的医生……奇迹同样没有发生,检查结果进一步坐实。

见我们焦急的样子,医生说:“放平心态,怀孕期间心态尤其不能起伏太大。一个月后再查吧,孩子在发育

过程中可能慢慢会好的。”从医院里默默地走出来,我只好一次次安慰妻子,放心,没事的,医生都说了,孩子自身也会长好的。全都是一些当时连我自己也不会相信的话。

一个月的时间终于过去。不敢有丝毫的拖延,赶紧到医院再查。再查,奇怪的是,部位换了!上次是左肾积水,右肾正常,这次竟然成了左肾正常、右肾积水。赶忙问

医生,医生说,这种情况属于正常,可能随孩子出生后的排泄,积水就会消失。所以不用太紧张。而医生接下来又说,“但也有7%左右的排不掉,要做手术。另一方面,男宝宝的可能性比较大,因为这种情况多是男孩。”

听了这番话,我觉得好一些了,因为有93%的几率占据上风。妻子则完全不赞同我的观点,天天上网查资料,

在线询问医生,俨然成了小儿肾积水方面的专家。我开玩笑:可以把你的研究成果投到医学杂志发表了。妻答:还不是放心不下?总归是心里没底。

惴惴不安中,一丝忧虑,一丝期待。2013年4月27日,剖腹产,男婴。宝宝嗓门大,能吃能睡,能拉能尿。妻轻拍着孩子:宝宝加油,把积水尿出来……

开放式手术还是微创手术

或许总有那么多事情,与美好的祝愿相违。“五一”劳动节,宝宝出生的第5天,B超显示,左肾积水已达2.8,右肾1.4。咨询专家,出月子后再查,如数值还不降低,需做手术。妻着急了,我只好赶忙安慰,先坐好月子再说。月子里动气,可不是闹玩的。

话虽如此,我则四下寻求治疗方案。一周后,经过朋友

辗转介绍,终于打听到了一个老中医。开了一个热敷的方子,敷10天,数值下降明显,左2.2,右无。欣喜!继续热敷,期待奇迹。可又10天过去了,孩子已出满月,再一次检查,事实终于不容我们再有任何的置辩:数值未有继续好转。

来不及给宝宝庆满月,来不及给宝宝过他生命中第一个儿童节,6月1日,我和妻、岳

母抱着孩子,踏上飞驰上海的高铁。据说,上海儿童医学中心是全国医治小儿肾积水方面的权威。逗留三天,检查结果出来了,医生的话语就像是一道闪电,快速电击过我的周身:需尽快手术,否则会严重影响孩子左肾功能。

当地专家给出了开放式手术的方案。由于肾脏部位较深,开放式手术,意味着极

大的创伤。

与此同时,同事和亲友通过两个渠道,找到了省内腹腔镜(俗称微创)手术的一位专家,他在这方面已有150个成功案例。虽然济南市基本医疗保险不能报销,但腹腔镜手术创伤小。与孩子永久健康幸福相比,多花点钱没什么。记得有个做生意的朋友说,钱是王八蛋,花完咱再赚。话糙理不糙。

一个小不点,插着5根管子

两相权衡,还是回省内。来回的列车上,宝宝竟然一声没哭,仿佛静待他人人生第一个大坎。妻点着宝宝的额头嗔道,你这家伙倒是淡定。

回到济南,办入院,做检查,准备手术。术前谈话,医生把可能出现的最坏情况做了说明,妻掩面而泣。10日上午9点48分,孩子被推进手术室。术前预计手术时间3个小时,且医院预备的导管如不合适,手术时间将达6个小

时,那对于宝宝身体的创伤将是严重的。

等候室里,眼睛死死盯在显示屏幕上,关注手术进程。等待的滋味,说不清是焦躁,是镇定,是担心,还是希冀。时间一分一秒悄然而去……11点42分,医生打我手机:速到手术室门口!我心里一惊:难道出现不好状况了?因为手术才不到两个小时!飞速跑到手术室门口,家人也跟着匆匆而来。见面,医

生责备道:怎么没在这里等?手术很成功。

后面医生的话我已经听不进去了。兴奋的心情,仿佛胸中一片开阔草原,矗立之中尽情呐喊。不一会儿,宝宝也被推了出来。一个小不点,浑身上下插着5根管子,第一眼看见,不争气的眼泪已经哗哗流下……第二天,主刀的李教授找到我们,说这是他最成功的手术之一,宝宝肾功能可恢复到100%。

兴奋!又如同心灵的虚脱,我再也说不出什么感谢的话语。赶紧跑到楼下,狠狠吸一口烟……

现在,宝宝已然会咿咿呀呀地淘气,会在不经意间尿湿你的裤腿,会因使劲翻身却又翻不过来憋得小脸儿通红。

山重水复,曾几何时疑无路;柳暗花明,跨过险阻又一村。写下这篇东西,谨以之颂扬亲情的牵挂,诉说健康的宝贵,感悟生命的坚强。

健康前线

水果减肥 小心越吃越肥

时值盛夏,随着大批新鲜甘美的水果上市,水果减肥法也在众多爱美人士中流行起来。简单的“水果减肥法”是指用新鲜水果代替正餐,以达到瘦身的目的。人们普遍认为水果热量低,纤维含量高,既可以美容,又可以减轻体重。何况在炎炎夏日,用多汁的水果代替干巴巴的米饭更是一种味觉上的享受。但你可能不知道,水果减肥法也存在许多弊端,甚至可能让你越吃越胖。

半个西瓜等于三碗饭

水果怎么能越吃越胖?这是因为许多水果富含糖分,吃得过多就会变成脂肪被身体储存起来。以夏天最常见的水果——西瓜为例:西瓜虽然脂肪含量极低,含糖量却能达到7%至8%,换算下来,4斤左右的半个西瓜可含热量680卡,相当于三碗米饭。更何况,西瓜富含的果糖相比较葡萄糖等其他糖类更不管饱,难怪当我们吃西瓜时,常常觉得欲罢不能,停不下嘴。

不光是西瓜,哈密瓜、葡萄、柿子、荔枝等常见水果含糖量都很高。再加上人们大多认为水果多吃对身体好,常常不知不觉吃下许多。特别是在傍晚和夜间进食大量水果,其中的高糖分会使胰岛素上升,促进脂肪合成。晚上运动减少,这些脂肪就会被保留下来,成为小肚腩。

水果当饭不光不能减低每天的卡路里摄入,还有一个很重要的缺点:不能提供足够的营养要素。水果中如蛋白质、脂肪及钙、铁、锌等微量元素含量较少。用水果代餐,会导致每天这些营养要素的摄入量不够,久而久之会造成身体进入亚健康状态,免疫力也会降低。

水果加蛋白质健康轻松瘦

有热量高的水果,当然也有热量低的。一般而言,越甜的水果热量越高,像小番茄、猕猴桃、青苹果等热量就较低。但凡事都有例外,如夏季热销的椰子口味清淡,但热量却很高,每百克含231大卡。

选择一款低热量水果,再搭配合适的营养素,就可制作营养的水果减肥餐。康宝莱营养咨询委员会主席、“全美最佳医生”得主大卫·赫伯博士在其畅销书《洛杉矶型塑膳食》中推荐了这样一款用新鲜水果和蛋白质调制的健康代餐——“营养奶昔”。

水果之所以不能单独作为健康的代餐,是因为缺乏一些人体所需营养素。而“营养奶昔”中所添加的大豆蛋白、多种维生素及矿物质等营养成分可以解决这个问题。事实上,以大豆蛋白为主的代餐已经在国际流行多时。大豆蛋白是最具营养的植物蛋白,既有较高的蛋白营养价值,又不含胆固醇,它所含有异黄酮还有着降低胆固醇的作用。

但要提醒的是,并非每种大豆蛋白粉都在美味营养的同时拥有控制体重的功能,赫伯博士也推荐了国际知名的康宝莱蛋白混合饮料。它不仅含有人体每日必需营养素,而且具有低热量、低脂肪、低胆固醇的特点。通过它调制的营养奶昔,每一份热量都少于220卡路里。将新鲜水果汁和蛋白混合饮料融合,搅拌均匀,营养之余不失美味,其中含有的丰富的蛋白质还可以增加饱腹感,帮助你在炎炎夏日轻松瘦身。

