

## 健康成年人不用补充维生素D

新西兰奥克兰大学一项最新研究显示,补充维生素D并不能有效预防心脏病、中风、癌症或骨折等,健康成年人无须补充维生素D。研究人员在分析了40个大规模临床试验,发现补充维生素D并不能将出现心脏病等疾病的风险降低15%以上;尽管先前研究发现一些疾病患者存在维生素D缺乏的现象,但维生素D缺乏是患者健康状况不佳导致的,而不是疾病的诱因,健康成年人没有必要补充维生素D来预防这些疾病。一些研究认为补充维生素D对健康的益处被夸大了。

病榻札记

## 用“放大镜”寻找身边的小快乐

甘霖

一位女作家说过,“很多人喜欢用放大镜放大悲伤,却吝啬地在显微镜下挑剔自己的幸福。”

我曾经就是那个用放大镜放大悲伤的人。那时候,我的身体被多种慢性病纠缠:腰痛、腹痛、尿频、胸闷、头晕、低烧、四肢无力、全身刺痛,每天折磨着我。后来我住进医院治病,无论在哪家医院的哪个病房,我都是脸色最阴郁、表情最凝重的那一个。当然,治疗效果也是最差的。不管是比我病情重还是病情轻的病友,在治疗之余都会看看电视、聊聊天放松心情。只有我总是面对着墙呆呆地躺着,满脑子想的都是自己的疾病,以及曾经失去亲人的悲痛,一直感叹着命运的不公,不是唉声叹气就是默默流泪,有时候甚至会嚎啕大哭或者歇斯底里的乱发脾气。在我看来,我的世界变得暗无天日,除了病痛和焦虑,没有一丝一毫的快乐和希望。

我夜不能寐、痛不欲生,几乎失去了生活的勇气。

记得那时,面对整日郁郁寡欢、悲观厌世的我,两个妹妹最常讲的一句话就是:“姐姐,只要你能高兴起来,让我们干什么都行。”年老体弱的老妈也因为担心我而经常失眠,可还是写了信捐到医院安慰我。亲人们无微不至的关爱和苦口婆心地劝导让我渐渐地意识到,我的悲观焦虑不但给自己套上了无法自拔的痛苦枷锁,也给爱我的家人带来了无法言喻的困扰和伤害。

有一天,我在报纸上看到了一篇奉劝人们珍惜身边小快乐的文章,虽然只有短短的几行字,我依然感觉如获珍宝,小心翼翼地把它剪下来贴在了床头。从此,我按文章中写的那样,开始尝试着寻找生活中的小快乐。每天临睡前,我就回想当天的经历,从中挖掘那些曾经被我忽视的细小快乐:比如老妈的感冒痊愈了;儿子考了好成绩;妹妹送给我一瓶心仪的香水;老公给我买了

养生的书籍;从报刊杂志上看到了一篇喜欢的文章;吃了一个香蕉没有拉肚子等等。甚至我还会想:现在冬天家里有暖气了,怕冷的我再也不用像小时候那样穿着毛衣、毛袜子睡觉了;还有全自动的洗衣机帮着全家人洗衣服,再也不用像妈妈年轻时那样用搓板吭哧吭哧搓洗了。虽然这些小快乐无法与病痛抗衡,但是我会尽可能找到多些、更多些,让它们在数量上占到优势。这让我慢慢相信:生活中的快乐还是比痛苦多一点的。

以前,我总是喜欢写一些辞藻“华丽”、格调“哀怨”的散文或诗。现在,我开始记录那些生活中的点滴快乐,那些生活气息浓郁的柴米油盐酱醋

茶。家人、朋友的幽默话语和有趣的生活小片段,都被我记录下来整理成小段子,有很多发表在报刊上。那些小段子能博家人和朋友一笑,也能让自己翻看时重温当时的快乐。看来,我不仅学会了寻找生活中的小快乐,还学会了让快乐加倍的办法,让细小快乐衍生出更多的快乐。

虽然现在那些慢性病的病痛还时时伴随着我,可是我不再用放大镜放大自己的悲伤,而是拿起“放大镜”寻找身边的小快乐。汇聚那些点滴的小快乐,让它们集成潺潺小溪,流淌在生活的每一个角落。这让我的世界有了阳光雨露、鸟语花香,让我重新感受到生命的可贵,生活的幸福美好。

## 运动“健心”助长寿

老年人年老体衰是自然规律,随着年龄的增加,他们各个系统的机能都退化,甚至还可能体弱多病。但是如果能够根据各自的身体状况选择一些适宜的运动,并且持之以恒,就能较好地缓解老化带来的不良影响,有些老年人甚至还可以创造出奇迹来。下面我们来盘点一下运动使人长寿的秘密:

1.运动可以改善老年人大脑的功能,延缓功能的衰退,起到预防老年痴呆的作用。

2.运动可以提高呼吸和心血管机能,能预防和延缓老年人的呼吸和心血管疾病的发生。像跳交谊舞、慢跑、爬山之类的有氧运动是提高心肺功能的良好方式。

3.运动可使老年人骨关节和肌肉系统能力提高,延缓骨质疏松及老年特有的退行性骨和关节病变。

4.运动可以延缓各种慢性疾病如肥胖症、高血压、糖尿病、心脑血管病等的发展和进展。有些疾病如动脉硬化等因为衰老而发生,运动锻炼也可以延缓疾病的进展。

5.运动还可提高心理健康,调整积极的情绪,消除精神压力和孤独感。医学心理学专家指出:心理适应,最主要的就是对于人际关系的适应。运动锻炼已经成为一个促进老年人心理适应能力的良好形式。

据《扬子晚报》

医人说医

## 做病理检查的钱不能省

时下,看病难、看病贵仍然是一个尚未完全解决的问题。对此,不少病人及其家属认为是医生乱开检查单、乱开贵重药所致。不可否认,受经济利益的驱动,少数医生的确如此。但是,如果以偏概全,把医生开的一切检查都认为是“乱开”,为省钱而不检查,尤其是不做病理检查,则可能“摊上大事”,后悔晚矣!以下就是我亲身经历过的。

徐连泉

### 拒做钡餐透视 淋巴肿大被当癌

李某,男,56岁,因吞咽困难去邻近的河北省一县医院就诊,钡餐透视见食道中段有一“充盈缺损”,CT检查显示食道旁淋巴结肿大,诊断为食道癌并周围淋巴结转移。转某肿瘤医院后,接诊医生告诉病人应该再做食道镜检查后取组织做病理检查,等病理结果出来再根据具体情况选择治疗方案。病人家属则认为,钡餐透视和CT检查都认为是食道癌并且还淋巴结转移了,再做食道镜还要取几块肉做病理,不纯粹是花钱买罪受吗?遂坚决拒绝,要求按癌给予化疗。“奇迹”还真出现了,一个疗程化疗之后,病人的吞咽困难症

状完全消失了,就是吃馒头都不碍事了。只是由于化疗引起右上肢疼痛以及抬举困难,才又转我院内科治疗。科主任查房时发现这个病人的化疗效果也太好了,感觉可疑,就要求病人再做钡餐透视。钡餐透视没有发现问题,做食道镜检查也没有发现问题,病理检查还是没有问题。借第一次钡餐透视拍的X线片,仔细观察,发现所谓的“充盈缺损”竟是伪影。水落石出,病人压根就没有什么癌症。

其实,在多年的行医经历中,类似的例子不胜枚举,而究其根本,应该是患者及家属对医生信任的缺失,也是对医生诊断手段的一些误解。

### 病理检查是 医学诊断的“金标准”

事实上,病理学是研究

疾病病因、发病机制、形态结构改变以及由此而引起的功能变化的一门基础医学与临床医学之间的桥梁学科。病理检查就是对有关疾病提出明确的病理诊断,可能的病因学证据或线索,提供有关的预后、指导临床手术或用药。特别是对肿瘤及肿瘤样病变,目前病理诊断仍是各种医学诊断中最可靠的诊断,被称为医学诊断的“金标准”。据统计,根据病史、临床症状及体检,疾病的正确诊断率仅为50%,X线、CT、彩超、磁共振等影像学的正确诊断率为75%,而病理检查的正确诊断率则达99%以上,因此在西方国家病理医生被称为“医生的医生”。

病理诊断最基本的是常规病理切片,医学上称之为HE切片,就是将病变组织用专用切片机制成3微米左右的薄片,经过一种叫做HE的

染色后放在显微镜下,放大几倍、几十倍、几百倍,观察细胞的大小、形态、结构以及细胞之间的构成关系。除此之外的辅助技术还有特殊染色,组织化学,酶组织化学,免疫组织化学,免疫荧光染色,电镜,DNA倍体分析,DNA原位杂交,计算机图像分析等。单靠常规切片,诊断正确率一般为85%-90%,加上辅助技术诊断正确率则可达99%以上。

一个人患了病,是炎症还是肿瘤?炎症是普通炎症还是特殊炎症?肿瘤是良性的还是恶性的?是什么类型的良性肿瘤或恶性肿瘤?适合手术、放疗、化疗还是内分泌治疗?手术切缘是否残留癌细胞?周围的淋巴结有没有转移癌?哪类的化疗药物最有效?等等,几乎都需要通过病理检查来最终决定——试想,这样的费用你能省吗?

过度哭泣几近失明

## 6旬老人 济南获免费治疗

本报济南2月17日讯(见习记者 陈晓丽) 17日早上,随着K3702次列车驶进济南火车站,来自上海的朱密英老人来到济南,几近失明的老人将在济南获得免费治疗。

朱密英今年65岁,双目已经接近失明。浅绿色的羽绒服、银白色的短发,让这位老人看起来非常精神。只是在提到她去世的儿子时,朱密英依旧难掩伤心之色,声音也逐渐哽咽起来。

1999年,朱密英25岁的儿子意外猝死,深陷悲痛的朱密英终日以泪洗面。本来就高度近视,又曾经因为白内障做过手术的朱密英视力越来越差,2004年时几乎什么都看不见了。“在上海不少医院也都看过,医生都说没什么希望,说能维持住目前微弱的视力就好。”朱密英说。

山东中医药大学附属施尔明眼科医院了解到朱密英的情况后,决定为其免费检查和治疗。检查结果显示,朱密英左眼视力只有0.02,右眼矫正视力勉强可以达到0.1。

该院院长毕宏生解释道:“由于患者本身就有高度近视,再加上孩子去世后伤心过度,可能存在眼压增高的情况,同时患者视网膜和视神经出现了大规模萎缩;此外,由于早年白内障手术技术还不是最先进的,手术后并没有植入人工晶体。这些都影响了患者视力。”

为了尽量提高朱密英的视力,毕宏生建议从两个方面进行治疗:一方面将为朱密英眼睛植入人工晶体,恢复朱密英的眼部屈光系统;另一方面,将通过治疗尽可能恢复其视神经功能,争取达到脱盲水平。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。  
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!  
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。  
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿