

购物可缓解恐怖情绪

英国《每日邮报》新近报道,科研人员发现,购物有助于应对心理压力,缓解对死亡的恐惧,并且和物质主义思想有关联。研究发现,面对致命威胁,那些具有极高的物质欲望的人会遭受更大程度的创伤后压力,强迫性冲动购物的倾向也增强了。“当形势变得糟糕时,物质主义者就会去购物。而这种强迫性冲动消费可能会产生更大压力,并降低幸福感。从本质上说,物质主义者会让本来已经糟糕的事变得更糟。”

病榻札记

只要满怀希望,就不会丢失尊严

□薇杨

忍不住了就跑到厕所里哭一场

我们家是一个比较特殊但又无比和睦的家庭。父母小时因疾病而失去了听力和语言表达能力,爷爷奶奶姥姥姥爷当时也分别带着他们北上南下东奔西走,终究也没能治好。自打妈妈进了我们的门,爷爷奶奶就把她当亲生女儿一般看待。我降临人世后,在这样的五口之家长大,觉得无比幸福。

如今我年近而立,工作不错,感情称心,也了了爷爷奶奶的一大心事。

可天总是不遂人愿。去年夏天,我某天早晨从外地回到家中,意外得知妈妈已经住进了医院,当天上午就要手术……赶到医院,妈妈已经进手术室了。家人一边安慰我说没事儿,一边断断续续地跟我说了下过程。原来,妈妈最近老便秘,奶奶就带着妈妈去医院检查,这才发现体内长有肿瘤。

大约等了一个多小时,大夫叫家属过去,一个袋里装着切下来的东西。我看了一眼就懵了,不敢再看。天哪,怎么能长这么大我们居然都不知道!大夫很快就拿走了,说要去化验。我又痛苦又自责,极力忍着眼泪。又过了一会儿,大夫又让家属过去,又切下来一包东西,说是为了安全起见把周边的一些东西也切掉了。我的肩膀开始颤抖,婶婶牢牢握着我的手。又等了一会儿,主刀大夫出来跟我们说手术已完成,很顺利,要等妈妈醒过来再推出来。

从进手术室到出来总共三个半小时左右,对我来说却无比漫长。总算见到妈妈了。她面色苍白,神志还不是特别清醒。妈妈看到我就笑了,伸手摸摸我的脸。泪在眼眶里打转。然后妈妈比划着让我回去睡觉。在病房里得用监护,妈妈还插着导尿管、引流管等等,看着我我就觉得心里难受。接下来的几天就是慢慢恢复等待化验结果,这是大家最关心的问题。

我几乎天天跑医生办公室去问,大夫说是恶性的但情况可能不是太糟。我一听恶性的就快崩溃了。过了五六天化验报告才出来,卵巢肿瘤物竟然有17x17cm那么大!我简直无法想象它怎能在体内长这么大。还好恶性程度不高,是高分化型的,而且输卵管、阑尾组织、大网膜等处均未查见肿瘤。

医生说这属于恶性肿瘤中最轻的了。但医生还是建议做化疗,会诊的结果也同样如此……我在医院里和家里都得强装笑颜,不能让大家再为我担心,实在忍不住了就跑到厕所里去哭一下。我心疼妈妈遭那么大罪,更多的是自责。我后悔为什么以前没有给妈妈做过体检,我后悔不该在这时候出去以致妈妈进手术室的时候我都不在身边。幸好有我们这团结互助的亲人帮我和爸爸照顾妈妈,甚至连平时走动不太多的亲戚也经常过来帮忙。有他们在,我觉得心里踏实了很多,也温暖了很多。

为了爱,快乐而有尊严地生活

刚转到肿瘤科的那天,

我就感觉这里的气氛太压抑了,很多病人都掉光了头发,走在走廊里都能时不时听到有人呕吐的声音。那一段时间我几乎天天都要和奶奶商量该怎么哄着妈妈坚持完这几个疗程的化疗。爸爸对妈妈更是细心体贴关怀备至。

有一次在病房里,妈妈有点不太高兴,爸爸就在妈妈脸蛋上亲了一下,回过头又在我脸上亲了一下,妈妈笑了,病友们也被逗笑了。为了避免药剂对血管的损伤,大夫说最好在胳膊上埋管。虽然跟妈妈解释了,但她可能还是理解不了,在埋管快结束的时候她因为紧张过度而窒息,我吓得魂飞魄散,还好埋管是成功的。说实话,看着那长长的细管从臂弯深入到锁骨,我都会不寒而栗,更何况妈妈呢。

打针,止吐,测白细胞,掉头发,做完一个疗程,回家恢复几天,刚能吃下饭,就又要去医院接受下一个疗程的治疗了。这实在是一个痛苦的过程。妈妈动手术的时候距离我的婚期就只有小半年时间了。化疗进行时我一度想放弃婚礼只领

证就完了。但我家人坚决不同意。他们是觉得这是我的终身大事,一辈子就这一次,不想让我因为妈妈的病而留下遗憾。又有人说冲冲喜也好。虽然我也不信冲冲喜这一说,但宝贝女儿的婚礼也是妈妈所期盼的,而且算算时间我结婚的时候妈妈化疗已经结束并恢复一小段时间了,也是可以参加的,咬咬牙吧,两件事都不能耽误。有这么多亲朋好友帮助我们,再难,也总是挺过来了。

妈妈治疗结束已将近一年了,平时生活也和以前差不多了。有人说死亡的癌症患者中,有1/3是被吓死的,1/3是用药过度病人无法耐受而死,还有1/3才是治疗无效而死。我个人认为这是有一定道理的。只要我们满怀对生活的希望,从家人、朋友、病友、医护人员身上汲取向上的力量,积极配合治疗,就一定能战胜病魔的!就算是病情严重,现有的医学技术还解决不了,我们也要在最后的日子里快乐而有尊严地活着。我相信我妈妈这样一个聋哑人能做到的,其他人也能做得到!



我们帮你问

本期主持 李钢

问:一年前父亲突然去世,一家人非常伤心,受伤最严重的是母亲。在一个月的时间里,我明显感觉到母亲的头发突然变白,从发根上开始渐变,尤其是额头前面几乎全白。母亲本不到白发苍苍的年纪,只是因为压力太大。在外工作的我,每次回家看到母亲顶着一头银发,心疼得会偷偷哭泣,恨自己无法在身边照顾她安慰她。为了隐瞒我,讨厌染发的母亲每次会在我回家前去染头发,只是为了让我心里好受点。请问,有什么方法可以治白发吗?

山东省千佛山医院中医

科周霞:产生白头发的原因现在尚未全部搞清楚,在中医学上一般认为,白发的发生是因精虚血弱、血热偏盛、肝郁脾湿等。目前要将白发完全变回黑发还没有完全有效的方法,但可以通过中医的一些方法调理。

至于您提到的这种情况,我们认为,与心理压力等心理波动有关,应该积极减轻老人的心理压力。子女应多与老人交流,引导老人参与一些集体活动,转移老人的注意力,让老人尽快从伤心中走出来。

山大二院心理咨询科郭公社:如果老人的心理状态波动太大,可以到心理门诊进行咨询,看看老人是否存在过度焦虑等心理障碍,以

免情况加剧。若情况严重,可以用点药物进行调理。此外,应考虑适当加强营养。平常可以多吃些富含维生素的豆类、蔬菜、瓜果、杂粮,全面摄取生成黑发的营养素,可以防治白发。

问:孩子在医院抽血检查后,回到家后,感觉扎针点痒得慌就用手挠了几下,结果意外发现扎针点周围起了一圈小红疙瘩。后来倒是很快就消了,这是怎么回事?

山东大学齐鲁儿童医院急诊科主任叶冰:一般抽血后,若没有给予足够时间的按压止血或者按压不当,可能会出现皮下出血的情况,这时一般会出现淤青的情

况。此时,无需担心,一般过几天就可以吸收,但出现红点的情况倒不多见。

抽血后,针孔附近皮肤出现红点有几种可能。一是扎止血带,造成静脉压增高,从血管壁透出一些血液,这样形成的皮疹是一些小红点,此时无需担心,几天后就可以吸收。

此外还有可能是出现了轻微的感染,与抽血时的消毒、抽血后是否碰触了导致针口污染的东西有关。此种情况也无需过分紧张,可以采取热敷,配合用一点外用抗感染药物,一般会很快消失。

如果遇到类似情况短时未消,最好到医院让医生看一下,以便确认到底是什么原因,是否存在其他病因等。

医人说医

“奢侈”的孕育

□赵帅

从求学到正式进入医疗行业,已经将近10年,但这些年中有一位患者让我久久难忘。在攻读研究生时,我与她相遇在病房,那时的她已经怀孕60天,正在每天打针输液的煎熬中等待孩子的慢慢成长,之前她已经有过三次胚胎停育史,而这次最终的结果还是孕90天胚胎停育。看得出来,她很绝望。

就这样又坚持了3年的时间,其间她也怀过两次,每次都是无疾而终。她是一个不甘心的人,一直在锻炼身体调理内膜。

2013年的3月令人振奋的消息再一次传来,她又怀孕了,已经90天了,经历了打针的痛苦,揪心的抽血B超,好在孩子已经挺过了最艰难的头三个月。

正当大家都松了一口气的时候,她出现了牙龈肿痛,舌根疼痛等症状,严重得甚至无法进食,当大部分人都以为是孕期反应的时候,她被确诊为舌癌。

这个消息有如晴天霹雳,多年的努力终于有了结果,没想到命运又和她开了一个玩笑。在生命的面前,她选择了退步,孕四个月引产之后接着做手术,切除全部病灶。

类似的故事有很多,我们所在的科室虽然极少见证生离死别,但每对来到这里的夫妻,能够成功受孕并保住孩子,对不少患者来说,这仍然是一件奢侈的事情。

有这样一对夫妇,男方因为工作缘故长期跟随公司在外驻扎,女方在济独自备孕。按照他们的情况,需要做试管婴儿。在常规要有家属陪伴的试管婴儿移植日,她独自一人承担着全部的压力,并要记住很多的医嘱。当日护士交代的最重要的一句话“剩余胚胎0枚”,她并没有在意。事情就是这样的曲折,第一次移植并没有成功,夫妇双方再次走到我的面前,当面对剩余0枚冻胚的事实,我看到他们眼中的泪水已经在打转。

要个孩子太不容易了,况且还是在两地分居、女方独自承受巨大压力的情况下。无论他们对于彼此感情的坚持,还是对于生活工作的努力,这对夫妇都让我由衷敬佩,好在最后的结果是好的,第二次试管婴儿周期移植后30天孩子发育得非常棒,期待一步步终成正果。

对于每一对不孕症患者来说,备孕前每个月的准备,每一次排卵,都是至关重要的。对于习惯性流产的患者,怀孕后的每一次抽血,每一次B超检测,每一次听胎心,甚至于每一次计数胎动,对于她们来说都辗转难眠。对于胚胎停育的患者,孕110天的唐氏筛查,孕4个月的初筛排除畸形的B超,孕7个月的心脏彩超,以至于后期的每个月一次的B超,对于她们来说都步履维艰。

这些仅是数千万不孕症患者中的缩影,她们要孩子的心情是如此急切,是一群心理的痛苦要远远大于身体的痛苦的特殊患者。她们中有如祥林嫂般哭诉者,有心情极度抑郁者,也有视孩子为生活的全部者,她们或多或少都承受着来自家人朋友的压力,她们的病因错综复杂,但她们都面临着一个同样的问题——心理问题。

作为一名生殖专业的医生,很多时候只能看着她们在煎熬着经历一个个属于自己的故事,而我能做的只能尽自己最大的努力用所学去为她们服务,希望不负所托。

(作者系山东省中医院中西医结合生殖与遗传中心医生)

《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》!
《我来帮你问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。
来稿请洽:snj120@sina.com。一经利用,稿酬从优。

征稿