

專家吐真言 醫生永遠是無奈的 (上)



作者簡介:紀小龍,主任醫師、教授、博士生導師,全軍解剖學組織胚胎專業委員會委員、全國抗癌協會淋巴瘤委員會委員、全國全軍及北京市醫療事故鑒定委員會專家,每年在病理會診中解決疑難、關鍵診斷1000例以上。

我是做病理研究的。說到病理學,老百姓瞭解得不多。在國外叫 doctor's doctor,就是“醫生的醫生”。因我們每天干的活,都是給醫院裏每一個科的醫生回答問題。並不是我們有什麼特殊的才能!而是我們都有一台顯微鏡,可以放大一千倍,可以看到病人身體裏的細胞變成什麼樣子了,可以從本質上來認識疾病。

最好的保健就是順其自然 我認為,最好的保健是順其自然。不要過分強調外因的作用,而是按照自己本身生命運動的規律,去做好每一天的事情。小孩、年輕人、中年人、老年人,各有各的規律,各有各的自然之道。大家都吃保健品,保健品毫無作用。男人喜歡補腎,我不明白他為什麼要補腎。男性的強壯和性能力,是由身體裏的男性激素決定的,不是用什麼藥物、吃什麼食物能夠補充的。

化妝品只能用作心理安慰。有的人皮膚乾燥,抹一點潤滑的保持水分,那是可以的。但是想用化妝品變得年輕,今年20明年18,那你就上大當了,能變美白,更是胡扯。

皮膚的黑和白,決定於皮膚裏黑色素細胞產生的色素多和少。我去美國的時候專門考察過,黑人、白人皮膚裏的黑色素細胞都差不多,差在細胞產生的色素是多是少。你以為抹了藥,就能讓細胞產生的色素多一點或少一點,這是做不到的。很多化妝品抹上去之後確實有效果,但它不是從根本上解決問題,等於刷漆,你的黑色素細胞是永遠不變的。

每個人的皮膚都有7層細胞。如果你去做美容,磨掉3層,就像原來穿著厚衣服,看不到裏面的血管,現在磨薄了,血管的紅色就明顯,看上去就紅潤了,像透光一樣。所以你做美容以後,會又紅潤又光亮,顯得年輕了。不過,人的細胞替補是有次數的,假如能替補50次,你早早就消耗掉了,等你老了,再想替補就沒有了。

還有運動。咱們可以運動,但是不能透支。任何運動形式都有它最佳的頻度和幅度,好比說心跳,正常人1分鐘跳70下,你不能讓它跳120下、150下,那不是最佳的運動限度。運動的時候,不能超過身體裏細胞所能夠承受的限度。許多運動員都不長壽,因為他的運動強度超過了應該承受的頻度和幅度。就像蠟燭,燃燒得特別旺,生命一定很快就結束了。

我們說,平時大家心跳是70下80下,不過成年累月都是這種狀態也不是好事。如果你每個禮拜有一次或兩次,讓心跳達到100甚至120(最好不要超過150),你的血液加速流動,等於給房間來了一次大掃除。一個禮拜左右徹底清理一兩次,把每個角落裏的廢物都通過血液迴圈帶走,有助於你身體的代謝。

醫生的診斷有三成是誤診 醫生的診斷有三成是誤診。如果在門診看病,誤診率是50%,如果你住到醫院裏,年輕醫生看了,其他的醫生也看了,大家也查訪、討論了,該做的B超、CT、化驗全做完了,誤診率是30%。

人體是個很複雜的東西。每個醫生都希望手到病除,也都希望誤診率降到最低,但是再控制也控制不住。只要當醫生,沒有不誤診的。小醫生小錯,大醫生大錯,新醫生新錯,老醫生老錯,因為大醫生、老醫生遇到的疑難病例多啊!這是規律。中國的誤診和國外比起來,還低一點兒。美國的誤診率是40%左右,英國的誤診率是50%左右。

我們應該正常看待誤診。誤診的原因是多方面的,太複雜,一時說不清,但是可以告訴大家一個原則:如果在一家醫院、被一個醫生診斷得了什麼病,你一定要徵得第二家醫院的核實。這是個最簡單的減少誤診的方法。

有一些不是誤診的問題。比如說脂肪肝,它不是病。在20年前,不管哪本書上,都不會專門有這個詞兒,這全是B超惹的禍。有了超聲這個儀器,把探頭往你的腹部一放:哦!你是脂肪肝!這個詞就出來了。(未完待續)

久坐像吸煙一樣可怕

久坐像吸煙一樣可怕 每天運動兩小時也不管用

一個忙碌的上班族一天通常是這樣度過的:8-10個小時坐在電腦旁;坐在沙發上看電視用兩個小時;坐在各種場合進行交際的時間至少3小時。這樣算下來,一天中15個小時都是在椅子上度過的。一項來自美國密蘇里大學的研究表明,久坐給人們帶來的傷害不僅僅是腰酸背痛這麼簡單,而是像吸煙一樣可怕!

“每天連續坐數個小時,回家後又繼續坐在電視機前面,除了腰椎疾病,這些人患上心臟病、II型糖尿病的幾率也會大大增加。”美國密蘇里大學的馬克·漢密爾頓教授說,這與吸煙給健康帶來的危害很像,多項研究表明,吸煙是許多心、腦血管疾病的主要危

險因素,冠心病和高血壓病患者中75%的人有吸煙史。冠心病發病率吸煙者比不吸煙者高出3.5倍,心肌梗塞發病率則高達6倍。

另一項針對900人的研究還表明,吸煙者的腰背疼痛發病率遠遠高於非吸煙者,這是因為香煙中的一氧化碳等有害物質會降低椎間盤組織的血液供應量,造成局部組織由於缺血缺氧而導致疼痛。

另外,研究對比還發現,經常久坐電腦前的人,皮膚容易缺水,乾燥會加速膚質老化,從而形成皺紋。吸煙也會加重眼部皺紋的形成,吸煙的人常會不自覺地眯眼睛,久而久之就會形成習慣,引起皺紋。香煙的揮發物對眼睛的刺激也很大,使眼睛時張時閉,導致眼皮張弛疲勞,失去彈性,並使之變

黃變皺。

澳大利亞墨爾本的國際糖尿病學會的研究則顯示,即使每天運動兩小時,也不能彌補十幾個小時坐着不動所帶來的巨大危害。因此建議,每工作或學習40分鐘就起來活動5—10分鐘,簡單地擴胸、搖搖頭、伸伸懶腰就能起到作用。



釋放壓力的幾種良方

每個人都會遇到各種煩心事,遭遇各種棘手的問題,深感身心俱疲。下面介紹幾種減壓良方,供參考:

1.自我催眠

在安靜獨處的時候,常可以對自己說:“藍天白雲下,我坐在平坦綠茵的草地上”,“我現在正舒適地泡在浴缸里,聽着優美的輕音樂”。這種方法可以讓自己在短時間內放鬆下來、精神上得到很好的休整。充分體會到夢想中的安詳、寧靜與平和的感覺。

2.各個擊破

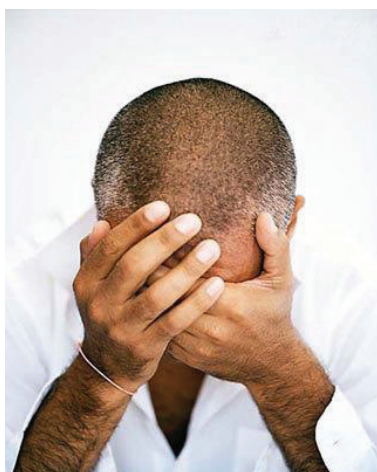
請你把生活中的各種壓力羅列出來,一、二、三、四……,你一旦寫出來以後,就會驚人地發現,“擊破”這些所謂的壓力其實沒那麼難的,只要逐條進行即可。

3.放聲大哭

哭能緩解壓力。哭泣對男人來說的確有些難度,但對於女人們來說可能更容易些。男人總是礙於“男兒有淚不輕彈”而幾乎忘記了眼淚的滋味,其實當內心的情感積壓到一定階段,藉助淚水,可以很好地緩解自己緊繃很久的神經。

4.潛心閱讀

讀書可以使人在潛移默化中逐漸變得心胸開闊,氣量豁達,不懼壓力。若用心來讀一本好書,可以有更多的人生體會和感悟。總之,書籍不僅可以開闊我們的視野,更可以帶給我們豐富的人生智慧。



5.擁抱自然

據說在澳大利亞的一些公園里,每天早晨會有許多人在擁抱大樹,據稱,擁抱大樹可以釋放體內的快樂激素,令人精神爽朗。因此,當我們走出戶外,在感受外面新鮮的空氣,溫暖的陽光的同時,建議大家也去擁抱自然,擁抱大樹吧。

6.運動宣泄

在法國出現了一種新興的行業:運動消氣中心。該中心有專業的教練指導人們如何大喊大叫,扭毛巾,打枕頭,捶沙發來“減壓消氣”。當然,即使我們身邊沒有這樣的專業中心,我們依然可以採用更加傳統的方式,去健身房,去體育館,跑步,健身,游泳,乒乓球等都是很棒的

放鬆身心的項目。當然,若有條件的話,我還是建議各位選擇適當的室外運動更佳。

7.聞香減壓

在歐美和日本,正風行一種芳香療法。據說某些從植物中提取的香精油的芳香能通過嗅覺神經,刺激或平撫人類大腦邊緣系統的神經細胞,對舒緩神經緊張心理壓力很有效果。我的朋友當中,恰好有一位就是從事這項工作地。最近她送我一小瓶迷迭香的精油,說是可以有很好的鎮靜作用。而我則希望能再有一瓶薰衣草的就更完美了。

8.享受美食

據研究,吃美食或零食均有利於消除緊張和緩解內心的衝突。當食物與嘴部皮膚接觸時,一方面它使人通過與外界物體的接觸而消除內心的壓力;另一方面通過咀嚼和吞咽運動,可以使人對緊張和焦慮的注意力得到有效地轉移,從而暫時忘卻了煩惱和憂愁。但此法對於那些立志保持完美身形的女士們來說可要慎用。

9.飼養寵物

一項心理學試驗顯示,當精神緊張的人在觀賞熱帶魚時,會無意識地進入放鬆境界。據報道,在日本東京一家電腦公司的老闆為消除雇員的緊張,每個月花2500美元請人定時牽來憨態可掬的牧羊犬,讓公司雇員放下手中的工作來逗弄牧羊犬,從而減少精神壓力。我有過飼養狗狗的經歷,也深刻體會到它帶給自己的歡樂和愉悅。作者:一鳴

老人休養生息 不宜過度

上了年紀的人大多喜好清靜,他們不是愛坐在那里讀書看報,便是悄悄地和寵物逗趣。清清靜靜度時光彷彿是晚年生活的一福分。

現代養生學也主張,清靜養神是對人體的一種“健康充電”,也可以促使能耗減少,血壓下降,心動趨緩、肌肉放鬆甚至能達到“忘我入化,天人合一”的超凡境界。因而清靜成了不少人追求的一種養生模式,好像只有“靜”才能減緩衰老的進程。很多患有慢性疾病的老年人,也堅信“靜”養方是恢復健康的主要手段。於是,他們日

以繼夜地臥床休息,儘管躺得周身麻木、四肢酸痛,也不樂意下床活動

其實,過於清靜的氛圍只能加重晚年生活的孤寂,而常常處於“靜態”的老者更不利於自己的養生健身,至於慢性病人的絕對“靜”養,反而延緩了新陳代謝的動勢,削弱了內臟器官的運行功能,顯然無益於康復機體的祛病延年。

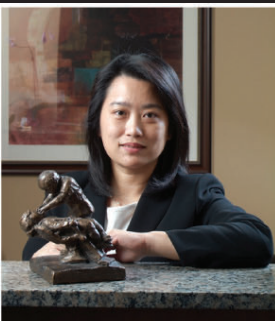
真正的“靜養”,首先應該是個人心態上的寧靜,比如淡泊名利、樂天知命、豁然大度、寬容待人等等。另外,

“靜養”也不是意味着終日生活在極度安靜的環境里。因為,失去了至愛親朋的交流、聽不到富有生活氣息的聲音,沒有了大自然特有的音響,時間一長就會讓人變得情緒急躁、性格孤僻,對周圍的一切漠然置之,其結果只能是健康每況愈下。

喧囂聒噪固然不適於老年人,可是,萬籟無聲也無益於晚年的養生和保健。只有善待清靜,做到動靜結合、相輔相成,方是明智之舉。



微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師 Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務,彈性門診時間 嶄新的尖端醫療設備,合理的收費 提供值得您信賴的全家牙齒保健服務 精通英文,中文,及廣東話

2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH

位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com

