

專家吐真言 醫生永遠是無奈的 (下)

紀小龍

(接上期)我專門研究過脂肪肝問題。我在解剖之前,先給超聲科打電話,讓他們推一個超聲機到解剖室,在打開腹部之前超一下,看有沒有脂肪肝,然後打開來驗證。有時候他們說:沒有,打開一看:這不是黃的脂肪嗎?有的正相反。所以超聲診斷脂肪肝是不準確的。

身體裏脂肪多,你的肝臟裏脂肪一定多,問題是脂肪多了,給你帶來什麼?疾病沒有?我們做了很多解剖,沒有發現一個肝臟的硬化、肝臟的損傷,是由於脂肪肝引起的。有人說你現在是輕度脂肪肝,過兩年變重度脂肪肝,然後就變肝硬化,最後是肝癌,說這樣話的人沒有任何證據。

還有酒精肝,都以爲喝酒對肝損害最大。酒精叫乙醇,乙醇到了肝臟,在那裏分解,像剪刀一樣,把兩個碳的分子剪斷,最終物是水和二氧化碳,二氧化碳呼出去,水尿出去。如果你的肝臟裏都是這樣的剪刀,你害怕喝酒幹什麼?關鍵不是對肝的損傷,肝細胞死了可以再生,關鍵是對神經細胞的傷害。人體裏只有神經細胞是生下來多少個,一輩子都不會再增加一個,只會減少。喝酒每喝醉一次,都要犧牲一批神經細胞。

癌細胞是殺不死的

我對癌症的興趣,從70年代上學時候就開始了,到現在已經30多年了。開始的時候充滿了幻想,充滿了激情。我想把所有的時間精力都用來鼓搗癌症,總能鼓搗出名堂來吧!1978年第一屆招收研究生,我就直奔著癌症去了。結果搞了半天,發現原來是竹籃打水一場空!每個新方法一出來,我就去鼓搗一陣,最後一個個都破滅了。

我感覺最悲慘的就是:送進來一個十幾歲的中學生,已經全身轉移,擴散了,他還不明白,還想回去上學。我去查房的時候,這個小朋友就問:爺爺,我什麼時候能夠上學啊?我怎麼回答?我如實告訴他,面對這幼小的一個生命,我怎麼能說得出來?我如果隱瞞,等這個孩子到了最後階段,就會知道我是在說假話,我再去看他,他還能信任我嗎?中晚期的時候,你去治療癌細胞,想把癌細胞殺死,這個思路是錯的。癌細胞是殺不死的!你不要指望通過醫學的辦法,來解決你的癌症問題。那麼要用什麼辦法呢?我打個比方:任何癌症,就像一個種子,你的身體就是一片土壤。這個種子冒芽不冒芽,長大不長大,完全取決於土壤,而不是取決於種子。種子再好,土壤不適合,它決不會長出來。怎麼改善這個土壤?這是現在研究的課題。

我們提倡健康體檢。早期的癌要治好很簡單,問題是怎麼能發現。傅彪最後也到我那裏去看病,他是肝癌。肝癌多數都經歷了乙肝、丙肝,然後是肝硬化,第三步到肝癌。細胞變成癌要5到10年!肝臟受到攻擊,1個變2個,2個變4個,像小芽冒出來一樣,然後一點一點長大。你每過半年查一次的話,它決不會長成兩三公分的癌!只要提前治,在兩三公分以前,肝癌都可以手到病除。

像傅彪這樣的案例,如果提前診治,不是老說工作忙,是完全有辦法挽回的。但是他找到我的時候,已經沒辦法控制了。他的肝臟切下來我也看到了,太晚了,不可能再活下去。那時別人還罵我說:人家手術以後不是好好的嘛!你怎麼說人家活不長?

我可以肯定他活不長。他的癌細胞像散芝麻一樣,在肝臟裏鋪天蓋地到處都是,怎麼活得長?有人說換肝就可以了。癌細胞很聰明,肝癌細胞最適合生長的环境是肝臟,肝臟裏面長滿了,它就跑別的地方去了,等你換了一個好肝,四面八方的肝癌細胞都回來了!沒有用的!

我們有責任早期發現腫瘤、早期治療。如果是晚期,我建議針對生存質量去努力,減輕痛苦,延長生命。針對晚期癌症的治療不需要做,沒有用。

作為醫生,我給自己只能打20分。為什麼?有三分之一的病醫生無能為力,有三分之一的病是病人自己好的,醫學只解決三分之一的病。而這三分之一的病,我也不可能解決那麼多,我能打20分就很不錯了。

做醫生這麼多年,我有一種感慨:醫生永遠是無奈的,因為他每天都面臨著失敗。(全文完)



多數肝病是“熬”出來的,好睡眠是護肝良藥

肝病专家认为,现代人的生活环境和生活方式都非常不利于肝脏的健康,熬夜是家常便饭,加班、开夜车看书、通宵卡拉OK等等,都影响情绪的的稳定与平静,直接危害着肝脏的健康。临床医学证明,除去遗传、传染因素,大多数的肝脏疾病都是“熬”出来的。过大的工作量、学习量,常常使人精神疲劳、肉体乏顿,再加上长期缺少睡眠,或者睡眠过少,长此以往,肝脏就慢慢出现病症。



肝细胞的恢复。据日本学者观察,肝脏的血流量在立位时比卧位时减少40%,立位伴有运动时,肝血流量比卧位时减少80%~85%。肝血流量减少,可直接影响肝脏的营养及氧气的供给。但对所有的肝病患者过分强调卧床休息与睡眠反而会加重病人的精神负担,影响大脑的调节功能和内脏功能的协调,也不利于机体的新陈代谢。

临床观察发现,多数脂肪肝患者伴有失眠、情绪不稳定、倦怠、乏力等症状。因此,对于脂肪肝,尤其是重度脂肪肝的治疗,应着重强调睡眠的重要性。休息能减少机体体力的消耗,而且能减少活动后的糖原分解、蛋白质分解及乳酸的产生,减轻肝脏的生理负担。因为卧床休息可以增加肝脏的血流量,使肝脏得到更多的血液、氧气及营养的供给,促进

免疫细胞的活动能力减弱31%,当这些志愿者获得充足的睡眠,他们的免疫力完全恢复。

项研究结果显示,每晚睡眠不足4小时者,他的免疫系统功能要下降50%,42名乙肝病毒携带者早晨3~7点不睡觉,白天检查这些受试者,发现他们体内的

肝病患者说,好睡眠是护肝良药。睡眠不足,肝病患者代谢功能受影响,全身所需的营养不够用,良好的睡眠可以减少营养消耗,有利于肝病康复。

老年人六大心理需求

最常見的老年人心理需求有以下幾種:

健康需求:人到老年,常有恐老、怕病、懼死的心,故健康對老年人來說是特別關心的一件事情。

依存需求:人到老年,精力、體力、腦力都有所下降,有的生活不能完全自理,希望得到關心照顧。子女的孝順,將會使他們感到老有所依。

和睦需求:老年人都希望自己有個和睦的家庭環境,鄰居關係融洽,互敬互愛,互相幫助,老年人就會感到溫暖和幸福。

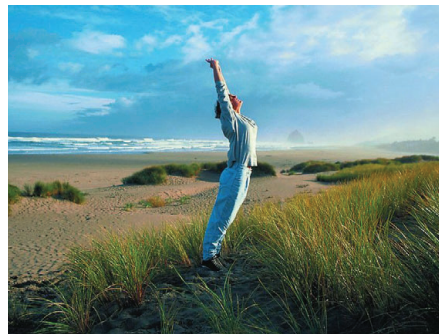
安靜需求:老年人一般都喜歡安靜,怕吵怕亂。

尊敬需求:老年人離開工作崗位可能會情緒低落,如果得不到尊重,就會產生悲觀情緒,甚至不願出門,長期下去,則會引起抑鬱和低沉,為疾病埋下禍根。

求偶需求:老年人喪偶後生活寂寞,子女照顧也非長久之計,所以子女應該支持老年人的求偶需求。

學會呼吸能長壽

古之秦皇貴命徐福求取仙藥,期欲長生不老,現代醫藥發達,人口日益老化,大家希望延年益壽,古今皆然。「呼吸」是人類最重要的生命活動之一,但人們往往淺嚕而止,致使心肺功能無法完全、有效發揮,使血液中的二氧化碳囤積,造成腦部缺氧,容易疲憊,甚至引發多種慢性疾病。學會呼吸,除了一般的胸式呼吸外,更須學會腹式呼吸,可以促進新陳代謝,增加血液中的氧氣,肺部產生前列腺素,使血管擴張,血壓降低,每日早中晚三次,每次利用十分鐘學會呼吸,便可以產生功效。深呼吸能夠幫助人們減壓,緩解失眠的症狀,主動調節呼吸的深度與頻率,便能放鬆緊繃的神經,舒緩焦慮的心情,一些壓力造成頸部頭痛的患者,透過學會呼吸,疼痛可以減輕,失眠者亦可以透過呼吸的調節,



幫助入眠,降低呼吸節奏,平緩呼吸,減輕失眠。透過學習吐納,學會全腹式呼吸,「緩吸力吐」,使大腦迅速消除疲勞,調解神經系統,使人精神舒暢,增強副交感神經產生興奮感,進而使腸鳴次數增加,促進消化及吸收,終能延年益壽!

推薦!食物中的“排毒高手”

近年來國內外科學研究證明,高血壓、中風、肝硬化、癌腫、肝炎、糖尿病等多種疾病,都與體內器官、血液等所受到的各種污染毒害有關。常吃以下食物能有效清除人體有毒物質:

1. 菌類食物

如黑木耳、銀耳、蘑菇、香菇等。這些菌類含有豐富的硒。經常服用可降血壓、降膽固醇、防止血管硬化、提高機體免疫功能,增加體內免疫球蛋白的含量,興奮骨髓造血功能及滑腸、潔血、解毒、增智等。

2. 海帶

海帶中的褐藻膠有治療動脈硬化,阻止人體吸收鉛、鎘等重金屬和排除人體內的放射性無素的作用。褐藻膠因含水率高,在腸內能形成凝膠狀物質,故有助於排除毒素物質,並可防止便秘和腸癌的發生。

3. 豬血

豬血的血漿蛋白經胃酸和消化液分解後,能產生一種有潤腸作用和解毒作用的物質。這種物質可與粘附於胃腸壁的粉塵、有害金屬微粒等發生化學反應,從而使這些有毒有害物排出體外。

運動前吃巧克力延緩疲勞

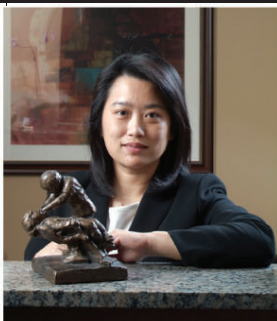
運動營養學的研究表明,人體在整個運動過程中要消耗大量糖原,運動前吃巧克力,可以增加肌肉中的糖原儲備,從而提高運動能力,延緩疲勞。運動後要恢復體力,此時人體同樣非常需要補充糖分。而適量的巧克力可以保持體內血糖的穩定,預防低血糖,促進體力恢復,同時補充人體在運動中消耗的能量,延緩疲勞的出現。

在進行運動量大的鍛煉時,人體對能量消耗非常大,體內許多營養物質都會被消耗掉,再加上運動時間比較長,如果沒有足夠的能量,鍛煉者將無法完成練習,而巧克力中的能量和營養比較密集,能在最短時間內滿足身體所需能量,使肌肉處於最飽和狀態。除了這些,巧克力還能提供很多能滿足人體基本需求的礦物質和營養素,有利於提高運動和鍛煉的健身效果。



巧克力含有可可豆中的天然成分,它是很強的抗氧化劑,可以抑制血液中的“雜質”,還可以延長人體內其他抗氧化劑,如維生素E、維生素C的作用時間,促進血管舒張。因此,人們在進行體育鍛煉前最好食用幾塊巧克力尤其是黑巧克力。當人們在運動前沒有吃飯時,吃幾塊巧克力是個不錯的選擇。

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