

康复故事

□ 记者 朱娜 通讯员 许文军

只因割舍不下我的爱人



534 医院糖尿病多学科诊疗中心协办 电话:64281988

爱情,如阳光雨露般渗透人们的生命,有时它也是治疗疾病的灵丹妙药。一名85岁的胃癌患者,先后两次与病魔斗争,现在他仍然生活得很幸福。这一切,只因他割舍不下与之相爱的老伴。

“老伴,我舍不得你走”

邱德厚85岁,彭利贞80岁,这对夫妻相濡以沫共同走过了56年。

2009年10月,邱德厚出现饭后呕吐的症状,家人为他购买了消炎药、胃药。邱德厚服药后,症状不仅没有得到缓解,而且越来越严重。他出现了严重的吞咽困难,就连白开水也难以下咽,体重只剩45公斤。

在家人的陪伴下,邱德厚到河南科技大学第一附属医院检

查。经过一系列仪器检查,医生确诊他患了胃癌。

彭利贞难以接受这个事实,她不相信和自己生活了几十年的老伴会患癌症。看着老伴虚弱地躺在床上,她很难受,可又担心老伴因此知晓自己的病情,她只好背地里偷偷抹眼泪。其实,邱德厚早知道自己的病情,曾经当过兵的他表现得很平静,“有病治病,哭和怕没用,积极治疗才有用”。虽然彭利贞没有当着邱德厚的面流泪,但邱德厚一看见彭利贞红肿的眼睛就心疼。

该手术时要及早手术

邱德厚被诊断为胃癌后,需入院治疗。由于他的年龄较大,动手术存在很高的风险,医生一直为他采取保守治疗,靠打营养

针维持生命。但彭利贞认为,83岁的年纪动手术,固然存在一定风险,但是不动手术只有死路一条,与其坐以待毙,不如与疾病搏一次。

2009年10月中旬,邱德厚进行了胃部切除手术。手术前,彭利贞拉着邱德厚的手说:“你要坚强,不管有多难,我会一直陪着你。”当邱德厚安全地从手术室被推出来时,彭利贞喜极而泣。医生告诉彭利贞:“手术非常顺利。”

少食多餐慢慢调养

邱德厚出院前,医生再三嘱咐彭利贞,胃癌患者术后饮食一定要注意,尽量吃易消化的食物,坚持少食多餐的原则。

彭利贞是湖南人,吃米饭长大的她根本不会擀面条。为了让老伴吃上手擀面,她跟邻居们学习和面、擀面条。慢慢地,彭利贞擀的面条一点也不比北方人差了。有时,邱德厚一天要吃五六顿,他什么时候想吃,彭利贞随时为他做饭。彭利贞坚持每天给邱德厚做两顿稀面条、一顿油茶、一顿小米稀饭或大米稀饭。油茶是她自己制作的,把花生、芝麻等先粉碎一遍,用筛子筛过后,再粉碎一遍;稀饭里也要放上切碎的山药、胡萝卜、番茄等。经过彭利贞的调养,邱德厚长胖了5公斤。

邱德厚的身体得以恢复,心情也高兴,他时常拉着彭利贞的手说:“老伴,老伴,我真爱你,下辈子我还找你。”

胃癌患者吃点干的、焦的

邱德厚自认为身体已经恢复

正常,饮食上较以前有所放松。外出旅游时,彭利贞事先为邱德厚准备了饭,可他偏要和别人吃一样的饭。彭利贞急得和他吵架。彭利贞说:“他吃什么我都给他做,就是怕他在外面吃饭身体受罪,我看着心疼。”

2010年,邱德厚经常肚子疼。他到河南科技大学第一附属医院肿瘤内科复查后,医生诊断其为胃癌复发,并引发幽门梗阻。邱德厚已经好几天没有吃东西了,而且没有大便。彭利贞急得团团转,又束手无措。

肿瘤内科主任高社干为邱德厚制订了3步治疗方案:第一步,先通大便。第二步,按胃癌复发进行放疗化疗治疗。第三步,根据患者身体情况尽量选择副作用小、刺激性小的药物。同时,拉长两次治疗间隔的时间,让患者有足够的时间恢复体力。

经过一段时间的治疗,邱德厚的病情得到了控制。众所周知,胃癌患者要食用流食、软食等易消化的食物。高社干却让邱德厚吃一些硬的、焦的食物,如馒头、饼干等。高社干告诉彭利贞:“人们在吃易于咀嚼的食物时,从不担心会噎着,也不会咀嚼时间过长,但吃硬的、焦的食物,必须要嚼得很细才能下咽,这样就不会引起幽门梗阻。”

现在的彭利贞每天都很忙碌,白天在医院照顾邱德厚,晚上回家给他做饭,每天的饭尽量不重样儿。彭利贞说:“我想尽一切办法让老伴吃饭,肠胃好了,吃下去的食物才能吸收,身体才会越来越健康。既然做了夫妻,就要不离不弃,我准备陪老伴一起打持久战,一直坚持到最后。”

冠心病如何早防早治

有患者十分关心有关冠心病早防早治的问题,有关专家进行了解答。

其实,冠心病是一个不断发生发展的过程,在高血压、高血糖、高血脂、吸烟等冠心病危险因素的作用下,动脉会逐渐粥样硬化,动脉血管会变窄,冠状动脉粥样硬化到一定程度就会使血管内血流减少导致心肌缺血,患者会有胸闷、气短、头晕等症状,如不积极预防治疗,动脉粥样硬化继续加重,当动脉狭窄达到一定程度时,如狭窄程度超过50%,会导致心绞痛,甚至心肌梗死,长期心肌缺血会导致心肌肌力丧失,心室产生重构,从而导致心力衰竭、死亡。

冠心病早防早治体现在冠心病的各个阶段,如果目前未患冠心病就要预防冠心病的发生,医学上称为“一级预防”;已经得冠心病的要防止冠心病的加重及并发症的发生,这是“二级预防”,“二级预防”对许多中老年隐性冠心病患者更为重要。

在以下两种情况下,冠心病患者或高血压、高血脂、糖尿病患者须预防性服药,以避免冠心病等恶性疾病的发作。

一、寒冬季

有关专家曾经在上海13家三甲医院做过心肌梗死病人的入院人数与天气的分析,通过几年的调查发现,在寒流袭击上海的几天里,因心肌梗死住院的病人明显增多。低温刺激易使人体交感神经兴奋,促使血压增高,心率持续加快,从而增加心肌耗氧量,寒冷的天气又引起体表小血管的痉挛和收缩,使血流速度缓慢,血液黏滞度也明显增高,加重心脏的负担,此时心肌缺血加重,就会出现胸闷、心绞痛,容易诱发心肌梗死。

二、高温季节

与寒冬季相比,高温季节天气闷热难受,好多人会选择在空调的房间里避难,却不知道空调房存在很多隐患。一般情况下,为了保持房间的舒适温度,使用空调时,房间的门窗总是被关得紧紧

的,室内的空气质量很差,冠心病患者很容易因为室内氧气逐步减少而出现胸闷、心绞痛甚至更严重的症状;而如果从高温的外界直接进入冷气开得很低的空调房,更容易发生因为血管遇冷急剧收缩而导致的心肌梗死、心力衰竭等严重心血管事件。

冠心病是一种不断加重的慢性病,需要长期服药甚至终身服药才能阻止该病的发展,因此药物的正确选择非常重要。在防治冠心病方面,无论是急性发作期还是疾病缓解期,麝香保心丸的防治作用都相当突出,一方面,它

能迅速缓解胸闷、心绞痛症状;另一方面,常服麝香保心丸能降低血液黏稠度,保护血管内皮,抑制动脉粥样硬化的发展,还能有效改善心肌缺血,避免心绞痛发作。常服麝香保心丸还有促进缺血心肌处血管新生、实现药物心脏自身搭桥的作用,从根本上治疗冠心病。

除有效的药物治疗外,戒烟限酒、适当的运动锻炼及合理的饮食都是极为重要的,而调整好心态,建立战胜疾病的信念能让你拥有一个健康的体魄。

(仔露)



健康课堂

糖友吃坚果要有针对性

糖尿病合并肾病或胆固醇高者吃开心果。开心果主要含单不饱和脂肪酸,可降低胆固醇含量,有助于机体排毒。

糖尿病伴有经常盗汗者吃榛子。榛子有补益脾胃、益气力、明目的功效,并对消渴、盗汗、夜尿多等肺肾不足之症颇有好处。

糖尿病合并心血管疾病者,吃花生的种皮(红衣),其中所含的白藜芦醇,可预防和治疗动脉硬化,对防治糖尿病心脑血管并发症有好处。

糖尿病合并气管炎、气喘等呼吸道感染疾病者吃杏仁。杏仁可以润肺、止咳、化痰,对呼吸系统疾病起到辅助治疗的作用。(瑞瑞)



小中风让心脏发病率倍增

研究人员说,即使小中风仅仅发作了几秒钟或是几分钟,也要高度警惕冠心病发作的可能性。

心脏病学会的专家还总结了小中风的症状:面部、臂部和腿部突然出现麻木感,尤其是身体的一侧出现了这些情况;突然有迷惑感,说话困难或者理解能力差;双眼或者单眼看东西困难;突然出现行走困难、头晕目眩、失去平衡和协调性;突然出现未明原因的严重头痛。(东东)

热毛巾擦颈防脑梗

脑梗塞是中老年的杀手之一。在注意饮食调理的基础上,用热毛巾擦颈通经络,可以有效预防该病发生。

医学认为,颈部为任脉、督脉及足太阳膀胱经、足少阳胆经等人体主要经络循行汇集之处,分布着70多个重要的腧穴。在早晚洗浴时,以45℃左右的热毛巾擦颈、按摩颈部四周,以皮肤发红、发热为度。长期坚持能使颈部血管平滑肌松弛,改善血管壁的营养,使硬化的血管逐渐变软,恢复其弹性,减少或化解动脉内因胆固醇沉积所形成的“粥样斑块”,确保脑组织的血氧供应。

热毛巾擦颈,可以集中给这些经络和腧穴以良性刺激,以促进气血运行,对防止因痰涎积聚、阻滞经络所致的中风症很有帮助。(绍教)