绘画，滋养了我的医者真情

□马东阳

作为一个以医生为职业的绘画爱好者，笔者经常问自己，绘画到底给我带来了什么？绘画对我的职业有什么帮助？

曾经有一个人问笔者，艺术既不能吃，又不能喝，搞艺术有什么好处？笔者告诉他，中国交响乐团国家级小提琴独奏家盛中国曾经说：“艺术能使人成为一个情感真实的人，一个内心善良的人，一个拒绝暴力的人，一个对社会负有责任心的人。”

笔者曾经接诊过一个十几岁、患有恶性淋巴瘤的小男孩，姓朱。不知道为什么，我接诊的患有淋巴系统疾病的小患者，外表都长得挺帅气，而且非常聪明、可爱。小朱就是其中的一位：大眼睛，长睫毛，皮肤白皙，五官清秀，并且在语言表达能力和认知能力方面比较强，明显超出了同龄人。他性格开朗、活泼，大家都非常喜欢他。

淋巴瘤是起源于淋巴造血系统的恶性肿瘤，也是一类大多能够在临床治愈的癌症。请注意，这里是临床治愈，而不是一般情况下，人们理解的彻底治愈。相比其他类型的癌症，淋巴瘤经过及时治疗，可以达到临床症状完全消失的目的，患者可以长期生存。可是，最终，该病还是有复发的可能性，患者无法达到人的自然寿命。因此，接诊这样的患者，对于笔者的内心来说，本身就是一种强烈的“碰撞和煎熬”。

虽然小朱只是笔者接诊的患者之一，但是笔者仍然在他身上倾注了很多的精力。笔者似乎想通过自己的努力，来尽量弥补“命运对他的不公平”。

在一个阳光明媚的早晨，小朱“痊愈了”，正准备出院。全家人欢天喜地，看着孩子在阳光下灿烂的笑容，笔者的心里却充满了医生特有的理智所带来的忧伤。笔者待小朱全家人走远时，才偷偷地擦掉眼泪。没有如实告诉他们这种疾病最终的预后情况，因为笔者不想“剥夺”属于他们最后的欢乐时光。

同时，笔者还接诊过一个患有肝母细胞瘤的7岁小女孩。这是被称为“癌中之王”的一类非常严重的疾病，治疗非常困难。笔者非常坦诚地告诉小女孩的父母，希望他们能够放弃治疗，以减少不必要的医疗费。但是，小女孩的父母坚决不放弃治疗，他们说：“能够多陪她生活一天是一天。孩子能住在医院里，多少总有一点儿希望。”

这个小女孩非常瘦弱，面色苍白，这是由于肿瘤长期消耗身体的营养导致的贫血症状。由于肚子里长着巨大的肿瘤，小女孩的腹部隆起。为了缓解肿块的压迫症状，小女孩不能平卧，每天都是跪在床上，脸贴在床面上，臀部翘起来，这在医学上称为“强迫膝胸卧位”。纵然如此，小女孩还是经常疼痛得大声哭喊，依靠注射吗啡来缓解疼痛症状。由于长期哭喊，小女孩的嗓子哭哑了。后来，以至于她就像小猫一样蜷缩在病床上，无声地抽泣。

小女孩的父母经常无奈地问笔者：“人为什么会得这种病？”笔者告诉他们：“这是癌基因的激活和抑癌基因的缺失、灭活造成的。简单来说，也许是命中注定。”

不知道为什么，每天在检查病房时，笔者看到这个小女孩，总会联想起自己的女儿。于是，笔者像爱自己女儿一样怜爱着她，因为她应该和笔者的女儿一样享有生存的权利。我希望这个小女孩能在非常有限的生命期间，享受到一个医生特有的关怀。

对绘画的热爱，使笔者对笔下的自然物和静物充满了真实的情感，这是一种真实的艺术情感，是公平、公正的人文情怀。在绘画的时候，笔者看到自然界的万物在舞蹈、在歌唱；或是在抽动、在哭泣。因为热爱绘画，所以笔者认为病人和我们有着同等的人格、同等的尊严。每天面对前来就诊的患者，从来不觉得他们是求着笔者的。在为他们治疗疾病、祛除躯体病痛的同时，笔者总能深刻体会到患者的痛苦、人生经历和社会角色。从而，笔者会尽最大努力消除患者的痛苦。

绘画给了笔者真实的情感和公平、公正的意识，从而使笔者对患者也倾注了真实的情感，并发自内心去同情和怜爱患者。这使笔者对患者的每一个微笑，每一声问候都是发自内心的真诚。同时，笔者也就能够真实地对待路人、朋友、同事、亲戚等，进而真实地对待整个世界。

成为一个纯粹的人，一个真实的人，这也许就是绘画对笔者在为患者治疗疾病时的最大帮助。

（作者供职于河南省肿瘤医院）

检验科医生的『第一项工作』

□李立鹏 文/图

正在运动的常冬华

每天“宅”在化验室里面，对着各式各样的试管和检验仪器，一坐就是一整天——在很多人眼里，检验科医生最典型的特征就是“宅”。然而，熟悉武警河南省总队医院检验科医生常冬华的人都知道，这位“80后”女医生一点儿也不“宅”。她把运动当成自己的“第二项工作”，且每天坚持步行1万步以上，时常在朋友圈“微信运动”中占据封面（第一名）位置。

她早上7点30分来到武警河南省总队医院上班，7点50分开始交班，8点10分开始正式工作；周末单休，5天上一次夜班……自从2005年参加工作以来，常冬华的生活一直保持着这个节奏。作为一名检验科医生，她像其他同行一样，每天的大部分时间都是在化验室里度过的，面对数以百计的、大大小小的试管。既要准确检测出结果，又要保证不能张冠李戴。有时，为了减少去厕所的次数，她连水都不敢多喝。就这样，她在上班时，经常一坐就是几个小时，一天下来，总感觉腰酸背痛。

可是，这么一个“宅女”是怎么变成朋友圈里的“运动达人”的呢？

原来，久坐导致身体出现多种不适症状之后，她开始锻炼身体。刚开始时，她只是抽时间站起来活动筋骨，比如在中午下班后，去外面转一转。近几年，步行开始流行，她也加入了步行锻炼的行列。比如上班堵车时，她就改为步行；白天没有时间锻炼身体，她就把时间调整在晚上。3000步，5000步，1万步；半小时，1小时……随着锻炼时间和次数的增加，她逐渐适应了这种方式，每天晚上步行的距离越来越长。在她的感召下，上小学的儿子也加入了步行锻炼者的行列。每天晚上吃过晚饭后，母子两人或者是大手牵着小手一起散步，或者是一起快步走，留下了一路的欢歌笑语。常冬华微笑着说：“医务人员的工作是很忙，但是，只要想锻炼身体，总是能挤出一些时间的。”在常冬华看来，如今，运动已经成为她生活中的一部分。

健康达人

■新知

高蛋白质饮食可防脂肪肝

美国《胃肠病学杂志》近日刊登一项新研究，德国人类营养研究所内分泌学家安德雷斯·法伊弗，以37名49~78岁的2型糖尿病患者为对象，研究了两种高蛋白饮食（植物高蛋白饮食和动物高蛋白饮食）对代谢的具体影响。植物高蛋白饮食主要包括添加了大豆蛋白的面条和面包等。动物高蛋白饮食主要包括脱脂奶制品、禽肉和鱼肉等。结果发现，无论蛋白质来源如何，高蛋白饮食都没有给肾功能或葡萄糖代谢带来负面影响。所有参试患者都从高蛋白饮食中受益。经过6周高蛋白饮食之后，其肝内脂肪水平平均可降低48%，50%的参试者肝内脂肪减少了50%以上。

安德雷斯·法伊弗表示，据新研究发现，坚持高蛋白饮食能有效降低患非酒精性脂肪性肝病的风险。非酒精性脂肪性肝病十分常见，在糖尿病患者中尤为明显。患了脂肪肝，如果不及时治疗，则会增加转成2型糖尿病的风险，而且容易导致危及生命的肝硬化。新研究还表明，高蛋白饮食可改善肝脏及脂质代谢的有益变化，可改善胰岛素的敏感性，还可以使血液中成纤维细胞生长因子的水平显著降低。

（李 涛）

40岁前绝经 骨折风险大

多年来，钙和维生素D增强骨质密度的能力一直受到人们的广泛推崇，激素疗法也被认为有助于防治骨质疏松症。然而，据《印度时报》报道，近日《北美更年期学会杂志》刊登一项新研究发现，40岁之前绝经（进入更年期）的女性，即便补充钙和维生素D，其骨折风险也会增加。

在新研究中，为了评估钙、维生素D或激素疗法在抵消过早绝经女性骨折风险方面的作用，研究人员对美国妇女健康促进计划涉及的近2.2万名妇女的相关数据进行了梳理、评估。结果发现，与40~49岁或者50岁之后才绝经的女性相比，不到40岁就进入绝经期的女性，无论是否接受干预治疗，其骨折风险都明显增高。

北美更年期学会执行主席乔安·平克顿表示，这项新研究结果强调，医务人员在评估女性骨折风险的时候，应该将其进入更年期的年龄纳入考虑范畴。存在骨质流失风险的妇女每天需要补充1200毫克钙和足够的维生素D。鼓励女性尽量通过食物补钙，因为钙片吃多了会增加动脉粥样硬化斑块形成的风险。过早进入更年期的女性应该咨询医生，确定自己是否适合激素疗法、应该补充的钙和维生素D的合理剂量及补充方式。

（陈宗伦）

多吃果蔬可降低哮喘风险

据英国《每日邮报》报道，美国过敏、哮喘和免疫学会年会上宣布的一项新研究发现，多吃水果、蔬菜有助于降低哮喘风险。而不爱吃水果、蔬菜的孩子或者吃不到足够水果、蔬菜的孩子最容易罹患哮喘，其风险会增加53%。

在新研究中，美国过敏、哮喘和免疫学会研究员马里帕兹·莫拉莱斯及其研究小组评估了2043名6~18岁儿童的哮喘发病率。结果发现，57%的青少年居住地距离最近果蔬店至少半英里（1英里=1.609344公里）。10%的孩子居住地距离果蔬店至少1英里（被称为“食物沙漠区”）。研究人员通过对比、分析发现，处于“食物沙漠区”的青少年的哮喘发病率为21%，而生活在靠近新鲜果蔬店区域的青少年哮喘发病率只有17%。

马里帕兹·莫拉莱斯表示，新研究考虑了过敏性鼻炎和肥胖症等哮喘风险因素后，结果仍发现，新鲜水果、蔬菜摄入量不足的孩子患哮喘的风险明显增加。果蔬的丰富营养有助于提高免疫力，降低哮喘等疾病发病的概率。

（金 也）

■保健与幽默

“高”消费 陈英远/作

诊断思路该有多么重要

□梁宝松

星期一上午，笔者正在坐诊，从门外走进来一位61岁的女患者。笔者目视患者的腹部比较大，就问道：“你哪儿不舒呢？”她回答：“我主要是肚子胀得难受。前段时间，我去新疆旅游了，可能有一些劳累，总感觉腹胀，不想吃饭。回到家之后，我想着休息几天就好了，可是，几天后，腹胀症状一点儿也没有减轻，而且越来越严重了。现在，我连走路都有一些气喘。”听了患者的叙述后，笔者让她躺在检查床上，打算先看一看其腹部再说。等患者躺在检查床上后，笔者首先看到了明显隆起的肚子。是肥胖？还是胃肠道胀气？还是有腹水了？笔者为患者进行了叩诊，结果移动性浊音呈阳性，也就是说患者腹胀是因腹水引起的。笔者接着询问患者：“你有妇科疾病吗？绝经后有再出血的情况吗？有没有肝炎病史？有没有心脏病和肾脏疾病史？”她回答：“最近半年内，有过不规则阴道出血。曾经在近期进行了体检，没有发现妇科疾病，体检报告显示有少量的盆腔积液，没有肝炎病史。我的身体状态一直很好，没有心脏病和肾脏疾病史。”

通过上面的检查，笔者诊断该患者为腹水。对于患有腹水的患者，按照临床思维，笔者应该考虑：1.心源性腹水；2.肝源性腹水；3. 肾源性腹水；4. 营养不良性腹水；5.腹膜疾病性腹水；6.其他疾病引起的腹水。根据问诊情况，笔者认为，该患者可能是生殖系统出了问题。于是，在给患者开具了住院证明之后，笔者给下级医生写了这样一条短信：“某患者，腹水，重点考虑妇科肿瘤。建议尽快抽腹水，按照腹水待查诊断思路和腹水穿刺思路考虑检查项目。”

今天上午，笔者除带着自己的下级医生、进修医生、轮转医生、规培医生和实习医生外，还有参加我们千家医院训练营的外省医生一起检查病房。就在笔者回到办公室的时候，那位女患者告诉笔者，她的疾病已经被确诊了。该患者的病情比较奇怪，彩超看不清楚病变部位，最后，还是通过宝石CT扫描才发现了病变部位！是卵巢出了问题，而且是双侧卵巢都有问题。笔者已经请了妇产科医生对其进行会诊。该患者正在等待转诊，需要到妇产科接受进一步治疗。通过这个诊断过程，笔者深刻地明白了一个道理——诊断思路该有多么重要。

（作者供职于河南省人民医院）

降温了，您的皮肤准备好了吗？

□于 灵

一个接一个的“悬崖式跳水”降温，让郑州市即将进入一年中最冷的时期。走在铺满落叶的路上，寒气一阵阵袭来，笔者不由得加快了脚步。随着气温越来越低，空气也越来越干燥。皮肤随之出现了干燥和瘙痒症状，这既损伤了皮肤，又扰乱了睡眠。下面，笔者推荐给大家一些应对皮肤病的措施，让您的皮肤适应冬季的严寒，避免出现瘙痒等现象。

瘙痒症

瘙痒症的别称为皮肤瘙痒，是一种仅有皮肤瘙痒症状而无原发性皮肤损害的皮肤病症状。根据皮肤瘙痒的范围及部位，一般分为全身性和局限性两大类。此病常见于老年人，冬季症状较重，且反复发作，临床上无原发性皮肤损害，但会出现剧烈瘙痒等不适症状。时常因患者反复搔抓而出现继发性皮肤损害，比如抓痕、血痂等。出现此类症状的患者，多数情况下与皮肤干燥有关。在秋冬季节，皮肤中的皮脂腺分泌的皮脂量减少，再加上老年人皮肤代谢较年轻人明显较慢，皮肤屏障受到损伤，在遇冷、衣物摩擦、热水烫洗等刺激下，就会诱发和加重瘙痒症状。当然，瘙痒症也可能由系统性疾病诱发，比如内分泌疾病（糖尿病、甲状腺功能亢进症等）、肝肾疾病、血液病、恶性肿瘤等。因此，如果出现上述不适症状，应到正规医院咨询专业的皮肤科医生，以便寻求指导和治疗。

特应性皮炎

此类疾病多见于儿童，同样出现反复的瘙痒症状。与瘙痒症不同的是，特应性皮炎患者本身就存在皮肤屏障功能受损，对外界的抵抗能力下降。冬季天气干燥，会加重皮肤水分的丢失，致使皮肤干燥、粗糙、脱屑，难以耐受任何冷热刺激，从而诱发或加重疾病。患儿时常搔抓明显，躯干、四肢可有红斑、丘疹等，严重者可出现糜烂、渗出、结痂等现象。对于此类患者，症状严重时可以口服西替利嗪、氯雷他定等抗组胺药来控制病情。应加强保湿剂以及含有神经酰胺的屏障修复剂的应用，以此来帮助修复皮肤屏障。这往往是最安全、有效的治疗方法，而不应一味地外用各种药膏。

皲裂性湿疹

不管在什么季节，湿疹均是最常见的疾病之一。可是，在冬季，皲裂性湿疹最为常见，其主要因皮肤干燥、缺水所致。此时，我们的手足就像“干旱时的田地”一样裂开了一道道“沟壑”。这好像在提醒我们，在干燥的天气里更要多保护手足部位，不要使用含碱性较高的肥皂等，尽量选择温和的清洁剂，避免接触各种物理、化学物质，以免刺激皮肤。可多涂抹偏油性的护手霜，以便滋润、修复皮肤，促使皮肤更好地抵御外界刺激。

鱼鳞病

鱼鳞病是一组遗传性角化障碍性皮肤疾病，主要表现为皮肤干燥，并伴有鱼鳞状脱屑。本病多在儿童时期发病，主要表现为四肢伸侧或躯干部位皮肤干燥、粗糙，并伴有褐色菱形或多角性鳞屑。比如鱼鳞样表现，可伴有四肢伸侧毛囊角化性丘疹，在冬季症状较重，夏季症状较轻。目前，该病无根治方法，治疗的目的是缓解症状。应加强保湿剂的应用，增加角质层含水量和促进正常角化。必要时，症状轻微者可外用含水杨酸类药物，来祛除过度角化的鳞屑；症状严重者，可使用维甲酸类药物治疗。

总之，在冬天，人们应对手足部位要多补水，做好保护皮肤的各项工作，才能使您的皮肤抵御住外界环境的刺激，进而消除皮肤过敏、干燥、瘙痒等症状。

（作者供职于河南省人民医院）

科普在线 河南省医学科学普及学会协办

征稿

您可以发表自己的看法，说说您对健康生活的建议，或者写一写防病知识以及关于健康方面的疑惑……

《健康新知》《养生经》《我与美食》《微博来了》《给您提个醒儿》等栏目真诚期待您的来稿！

联系人：李云

投稿邮箱：619865060@qq.com

本版图片除署名外均为资料图片