

不做无意义的抢救

阅读提示

作家马未都说,父亲的去世让我认识到,面对处于癌症终末期的患者,现代医学唯一能做的就是让患者保持尊严,让他们走时尽量不那么痛苦。

父亲已走了 20 年,但前些天我还梦见了。我至今仍清晰地记得父亲生命最后时刻的样子,心里非常难过。

“我想通了,生死有命。”父亲患有癌症,在北京空军总医院住院放疗。在做了一次放疗后,病情很快恶化,不能进食,使用各种镇静剂,身上插满管子。他把我叫到床边,说:“我不想治了。这样治疗没有任何意义,我也没有生活质量。我最终会皮包骨,不成人样,而你们所有人都会疲惫不堪……”

我听了非常难过,但我们必须面对。最后,我告诉医生,不再给父亲做无意义的治疗。于是医生拔掉了所有的管子。

父亲的去世让我认识到,面对处于癌症终末期的患者,现代医学唯一能做的就是让患者保持尊严,让他们走时尽量不那么痛苦。我们谈医学人文,其中一点就是要探讨现代医学对生命最终时刻的意义。在这里,我想说说我的接生医生、解放军总医院妇产科的奠基



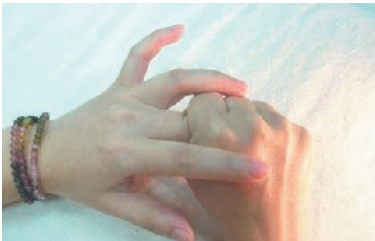
人叶惠方大夫带给我的生死启示。

2016 年,我去看望叶大夫时,她声音洪亮,目光清澈,头脑清晰,一点儿不像百岁老人。她说:“最高兴的一件事就是,我到现在一直没吃药,身上没有扎针的眼,没有注射任何针剂。”叶大夫 2017 年去世,她的女儿告诉我,老人在生命的最后几天,逐渐减少了进食,去世当天的上午,院领导都去看她,说:“您不想住院,就在家给您输液吧。”叶大夫仍拒绝:“我不占用公共医疗资源,活到这个岁数心满意足。”就这样,叶大夫

安详地走了。

医学做不到让人永生不死,任何人都不能阻止生命走向终点。在医疗技术取得如此进步的今天,我们怎么面对死亡?我的岳父因脑溢血,在解放军总医院 ICU 监护病房住了 16 个月,唯一换来的好处,就是家人逐渐从内心承认了死亡这件事。对绝大多数处于疾病终末期的患者而言,最后一段时间的抢救没有任何意义。我更不主张有些家庭通过卖房子来做无意义的抢救。对没有意义的抢救,我们要学会正视死亡,从内心去接受它。

(马未都 作家 63 岁)



防止胸椎侧弯。

食物里有抗疲劳神器平时因带孙等过度劳累时,应加强营养。

用脑过度时,吃点坚果。核桃、开心果等坚果以及三文鱼等深海鱼中富含欧米伽 3 脂肪酸,能为疲劳的大脑注入能量。

肌肉酸痛时,吃点生姜、樱桃。生姜具有消炎止痛的功效,能够缓解肌肉酸痛。樱桃含有的花青素可促进血液循环,对消除肌肉酸痛十分有效。

(亓云龙)

简单几招祛除“过劳臭”

“累”成了越来越多人挂在嘴边的词。最近有研究发现,过度疲劳的人,身体会发出一股臭味,俗称“过劳臭”。对于注重健康的人,应把“过劳臭”看作立刻休息的信号。

疲劳时身体会发臭

为什么会出现这种现象?因为人在健康状态下,肝脏会分解身体处理蛋白质时产生的氨,被分解的氨会随着尿液代谢掉。如果人长期处在疲劳状态,肝脏会疲惫不堪,分解氨的能力减弱,残留在体内的氨随着血液流窜到皮下,只能跟汗一起排出,就会形成一股刺鼻

的臭味。即便天天洗澡,也可能难以消除这股特殊的味道。

简单几招消除全身疲劳

当“过劳臭”发出疲劳警告,不妨放下手边的事情,做做这些动作。

眼睛酸痛,打个哈欠。打哈欠可刺激泪腺分泌泪水,缓解因干涩而引发的各种不适。

犯困时多揉中指。中指指尖对疼痛较为敏感,困倦时揉捏中指,能起到提神醒脑的功效。

胸闷时做扩胸运动。不仅可以提高心肺供血氧能力,减轻肺部压抑感,还能

恐高是一种自我保护

其实并非只有恐高症患者才怕高,恐高是人类与生俱来的一种防御机制。不到六个月的婴儿就会有选

择地回避可能让自己跌落的“悬崖”。大多数生活在陆地的生物都具备恐高的应激反应。大脑通过这种方式

唤醒生物警觉:离危险的地方远一点。

(奥秘)

养心养身

晚餐后立刻睡觉易中风

研究显示,与晚餐后 1 小时内就睡觉的人相比,饭后 60-70 分钟入睡的人发生中风的概率会降低 66%。饭后 70-120 分钟才睡的人,其中风概率减少 76%。

(李轶群)

经常口腔溃疡多吃肉蛋

口腔溃疡经常发作,多与缺乏维生素 B₂ 有关。维生素 B₂ 可促进细胞再生,参与细胞生长和新陈代谢。它广泛存在于动物内脏、蛋黄、奶制品中,或豆类、紫菜、芹菜等植物类食品中。常口腔溃疡的人,可多吃点肝脏、蛋、奶等维生素 B₂ 含量高的食品。

(王娴)

练练胸肌能养肺

肺炎近年来已成为高龄老人致死的重要原因,老年人养肺刻不容缓。平时适当锻炼胸肌,可增加肺活量,提高心肺功能。锻炼时,可采取站姿或坐姿,两臂打开呈 180 度,大小臂垂直,手掌向前,然后双手缓慢向上延伸到极限,慢慢恢复原状。每天做 10-15 次,可双臂同时做,也可单臂轮换做。

(苟波)

经世感言

当下,儿女们对老人的物质生活较为敏感与关注,却常常忽视了老年人精神生活的贫乏——难以摆脱的寂寞、精神空虚、情感饥饿,直接影响晚年质量,甚至使老人丧失生活信心。因此,作为儿女,要多帮助和支持老人学会科学地寻找生活乐趣,例如参加体育活动和社交活动,练练绘画和书法,看看书报,欣赏祖国美丽山河,畅游名胜古迹,使老人进入一种未经历的新境界、获得心理感受的新体验,以丰富多彩生活内容增加精神“营养”,不再精神空虚。

(市区 吴昭立 80 岁)

您的经世感言,我们来刊登,欢迎投稿。来稿寄:丽水市中山街北 126 号丽水日报报业传媒集团 704 办公室处州晚报编辑部桑榆情版收;电子邮箱:C215166610@163.com。