



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2011年11月11日

第49期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

生命或只剩100天 肺癌晚期教师“最后一课”泪别讲台

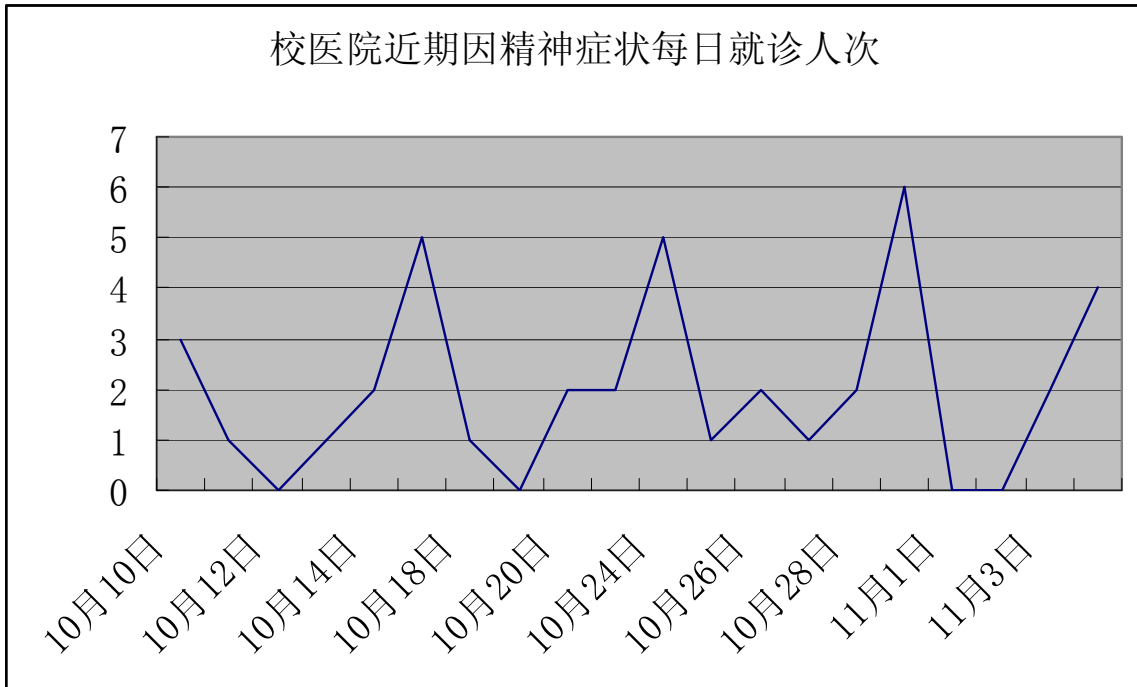
今年54岁的乔兴旺是奉节县兴隆中学的一名中学教师。去年暑假他被诊断为肺癌中晚期，做了左肺部分切除手术。今年8月19日，在家人陪伴下，乔兴旺再次到西南医院住院治疗。被癌细胞折磨的他，一脸蜡黄，身体极度虚弱。11月6日下午3时，西南医院外科大楼五楼病房内，先前一直沉睡着的乔兴旺醒来后不断地念叨着学生的名字，还说想趁清醒的时候，给学生上一堂数学课。经医生允许，妻子杨女士噙泪与校方联系后，满足了他的这一“蛮横”要求，并从好心人处借来电脑，通过QQ视频给学生讲课。躺在病床上的他，打起精神给学生讲解数学公式，而远在千里之外的奉节县兴隆中学4名学生在视频前聚精会神地听。这节课，乔老师只坚持了13分钟，最后不得不放弃，为此，他伤心地流下了眼泪，因为自己没把课讲完，也因为自己不能再登上讲台。医生说，如不及时治疗，他的生命只剩最后3个月了。(来源：重庆商报11月7日)

……人生现在实在苦痛，但我们总要战取光明，即使自己遇不到，也可以留给后来的。



树人医话

健康谱



小提示

小心“情绪感冒”

季节性抑郁症又称季节情绪失调症，每年同一时间发作，常在秋末冬初开始，春末夏初结束。患者因为季节的变化而产生迷茫、孤独、忧郁和无助之感，也被称为“情绪感冒”。典型症状是睡眠量增多、食欲旺盛，尤其喜欢吃富含碳水化合物的甜食；排斥户外活动和一切社交，喜欢独处，精神涣散，工作倦怠，情绪低落不振或焦虑烦躁。季节性抑郁症一个鲜明的特征是该病的发生与季节有密切关联。现代医学研究认为，造成季节性抑郁症的病因主要是冬季阳光照射少，人体生物钟不适应日照时间缩短的变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，出现情绪与精神状态的紊乱。因此，我们提醒广大师生，尤其是体质较弱、四肢温度不高的或极少参加体育锻炼的师生，秋冬季节应多参加户外活动，特别是多晒太阳。是否患了季节情绪失调症自己很难确诊，最好找医生作全面测试。

有时身体问题可以引起抑郁症。还有些季节情绪失调症症状不过是其他精神问题的一部分，到相关专科医院就诊可以帮助进行确切诊断并推荐最合适的治疗方法。



问与答

问：听说冬令要进补，那么冬季献血后是否更需要大补呢？

答：绝大多数献血者在献血后，其血液中的各种成分都会保持在正常水平内，通过机体调节，很快就会恢复正常。因此，献血后并不需特别进补，只要保证正常饮食，不挑食、不偏食即可。献血后，很多人选择喝鸡汤或排骨汤补身体，但血液的产生与体内蛋白质、叶酸、铁的含量有关系，而鸡汤、排骨汤里油脂太多（脂肪含量高），叶酸和铁的含量却很少，喝了这些汤，不但对补血意义不大，反而容易摄入过多脂肪，导致血脂升高，甚至诱发高血脂、高血压等心脑血管疾病。同样的道理，大鱼大肉地进补也不可取。另外，像蜂王浆、巧克力等都不是补血的良方，不宜过多食用。只有体质较弱的人，由于血容量的变化，可能会出现轻微的不适，只需在正常饮食的基础上，注意膳食平衡即可。例如，在补充蛋白质时，尽量做到蔬菜等植物蛋白和肉、蛋、奶等动物蛋白的摄入量保持在 1: 1 的比例；补铁时，纯瘦肉、动物肝脏等动物性食物中的铁比红枣、紫菜等植物性食物中的铁更容易被人体吸收，可以适量多吃；补充叶酸则应多吃绿叶蔬菜、水果及动物内脏等。



案例集

爱的接力，创造了生命的奇迹

9月3日刚刚入学扬州大学外国语学院刘华，在9月14日早晨起床时突

然感觉身体不适。在去食堂的途中，她忽然右半边身体无法动弹，身旁的同学见状立即联系了副班主任蒋朝。听到班上的学生突然发生这样的状况，蒋朝迅速赶到了现场并随即在军训教官的帮助下将刘华送往校医院。校医检查后告知蒋朝，刘华的情况很不好，症状类似于脑炎，需要立刻送往苏北医院救治。在通知了学院团委老师后，刘华被送往了扬州大学附属医院苏北医院。医生在初步检查后表示，刘华的情况不容乐观，建议尽快告知家在北京的学生家长。

学院党委领导、团委老师和班主任老师即刻通知了家长火速来扬，同时赶到了医院，为刘华垫付了检查费、住院费等一系列费用。在做了CT和核磁共振检查后，刘华被初步诊断为单胞病毒性脑炎，但确诊还需进一步观察。当天上午10点多，刘华的身体状况越来越糟糕，逐渐意识不清。学院老师看着失去意识的刘华，十分心焦。中午2点多钟，医院下达了病危通知单。

刘华发病之突然、病情发展之快，使大家的心提到了嗓子眼，加上父母不在身边，学校调动一切力量对她进行陪护和医治。刘华的突发病情引起了学校领导的高度重视，校长对其病情也高度关注，当时在省里开会的校党委副书记、副校长芮鸿岩要求学校医疗中心协同苏北医院，不惜一切代价迅速开展积极治疗。学校医疗中心、学生处领导也守候在病床前，学校领导与苏北医院领导协调，腾出一间重症监护病房，刘华紧急转入。此时，她的父母和亲戚正在从北京到镇江的高铁、飞机上心急如焚，刘妈妈在火车上更是泣不成声。外国语学院领导为了让父母尽早见到女儿，安排一辆专车，由团委左书记负责前往镇江接刘华的父母来扬。校学生处、学院领导老师以及学生代表则一直守在ICU病房外，时刻关注着刘华的身体状况，直到家长和亲戚赶到医院。

这是一场生命的竞赛。同学们及时反映情况，副班主任及时将情况告知学院老师，学院领导及时作出决策……所有人都在争分夺秒。他们为刘华的救治

赢得了最宝贵的时间。

第二天，经家长提议，校方与院方讨论协商后，决定从南京请专家来扬，进行专家会诊。结合刘华的病情发展状况和各项检查结果，专家会诊最终确诊刘华为脑血栓。在刘华失去意识住在 ICU 病房的日子里，她的病情还是很危险，一方面要用医疗专业措施将血栓打通，另一个方面，极有可能在治疗过程中，出现脑内出血或水肿扩大或其他并发症。大家既担心又非常期望奇迹在这位年轻的大学生身上出现。学校老师和同学每天坚持去医院探望，关心病情发展。她的父母每天只被允许一次进入 ICU 看看自己的孩子。刘爸爸每天晚上都守在女儿病房外，睡在走廊的长椅上，两张椅子、一条被褥，一陪就是 28 个白天和长夜。刘书记劝他：“你这样守在病房外也做不了什么，有医院的医生护士在密切监护。每天睡长椅把自己的身体搞垮了可不行啊。”刘爸爸的回答让所有人动容：“我女儿虽然没有意识，但我相信她能感受得到爸爸在这里。我要在她身边一直陪着她，我想她能够感受到爸爸在陪她度过难关。”刘爸爸的这番话，后来无数次被老师和同学传送，令很多同学和老师潸然泪下。

终于，在经历了十天左右的治疗后，9月25日，刘华的意识开始恢复了，能够小声说话，还能回忆起手机密码、发病的过程，以及很清晰地分清周围的人，这个好消息立即在校园内传开，领导、老师、同学无不为之激动，奔走相告。大家都说这是个奇迹，是刘华创造了奇迹，她是好样的！看着她从苏醒到能与身边的人交流，状况一天比一天好，大家都打心底里高兴。

医生说：孩子能这么出人意料地康复，主要是两个原因。一方面是，学校老师送治特别及时，没有延误最佳治疗时间；另一个方面的原因是孩子年轻，孩子自己创造了奇迹。刘华的家长再三感谢学院老师和同学为女儿所作的一切。他们表示，如果不是及时送医，后果简直难以想象。恢复意识的刘华也对老师、

学姐和同学们十分感激，她说：“真的特别感动。虽然挺害怕，但看到他们着急的样子，我的心里特别温暖。”（来源：中国江苏网 11 月 2 日）

复旦仁



爱心募捐倡议

各位老师：

我校枫林二餐厅小炒部职工王运林师傅，今年 9 月份被查出身患肺癌（晚期）。由于已经无法手术治疗，目前他正在接受每月一次的化疗。王运林的父母在安徽老家务农，爱人在家照顾两位老人及二个孩子（一个 18 岁读高中，一个 12 岁读初中），王运林是家中唯一的收入来源。作为家中的顶梁柱病倒了，本来并不宽裕的家庭经济已经无力承担全额自负的高昂药费和治疗费。

虽然王运林只是我校几千名劳务工中的一个，但却是这些人中为数不多的能在我校后勤岗位上默默无闻辛勤工作 20 年的一个，他也是一名当之无愧的复旦人。希望广大师生能向他伸出援助之手，献给这个困难中的家庭一份爱。爱心不分大小，请及时行动起来，和校红十字会联系。我们将把你的爱心带给病中的王运林！

让我们一起来祝福他！

复旦大学红十字会

2011 年 11 月 11 日

校红十字会联系人：曾周

地址：邯郸校区校医院二楼 1221 室

电话：13585656393，65642071