

生而不凡

开栏语

生活不易,我们中的一些人努力活成一盏灯,哪怕只是生命长河中的一个闪光,也能在一瞬间打开夜色,这就是他们生而为人

策划 龚丹枫 王倩

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈望 彭福祥 图/受访者提供 题图/视觉中国

046、047,两份“广州公民志愿捐献遗体申请登记表”已微微泛黄。填写者是一对母女,都是医者,把一生都奉献给了患者,并早早做出捐献遗体的决定。如今,她们都已“回到”母校——中山大学中山医学院,以大体老师

的身份为医学发挥最后的余热。



廖瑞端与陆献瑜(左)

## 不必盯着流感“网红药”

确诊前可先用退烧药缓解症状

羊城晚报记者 张华

春运期间,人群流动大,走亲访友、乘坐长途交通过程中感染呼吸道疾病的概率较大。广州市妇女儿童医疗中心内科部主任徐翼针对市民抢购、囤网红流感药的行为,表示目前国家流感药物储备充足,希望大家不要跟风抢购。

“实际上,出现发烧可以先用退烧药,在确诊流感后,再用抗病毒药物。”广东省妇幼保健院儿科主任陈运彬建议。

### 春运期间谨防感染流感

1月25日,国家卫健委在新闻发布会上表示,目前当前新冠疫情仍维持在较低水平,流感活动呈下降趋势,全国医疗机构门急诊呼吸道感染每日诊疗量持续下降。春运期间人群流动和聚集性活动增多,呼吸道感染感染风险加大。因此提醒公众在出发前应做好个人防护准备,旅途中科学佩戴口罩,继续保持勤洗手、咳嗽礼仪等良好卫生习惯,尽可能降低感染风险。

### 乙流全身症状更明显?

最近很多家长在门诊咨询“是不是感染乙流会比甲流症状更严重?”陈运彬解释:“在临床表现上,两种流感的主要症状都包括发热、咳嗽、喉咙痛等。不过,从严重程度来看,有些细微差异:甲流患者的发热往往更高,高烧至38.5℃以上很常见;乙流的发热程度相对温和,有些人可能就只是局部低烧。

# 一对母女医者 两位大体老师

## A 女儿:心系低视力儿童的“猫奶奶”



廖瑞端教授为低视力儿童做检查

1月6日,中山大学附属第一医院眼科教授廖瑞端的追思礼在广州举行,来为她送行的有亲朋好友,还有自发前来的患者。

“廖教授不仅是医生,更是我的引路人。”患者梁锋回忆说。他与廖教授相识于2009年。当时他即将参加高考,视力问题让梁锋感到非常绝望,最终来到了中山一院低视力门诊。

“在这里我的眼睛虽然没有治愈,但廖教授为我打开了一片新的世界,各种各样的放大镜带给我清晰的视野,更带给我希望。”

我国的低视力康复起步较晚,占视障总人数67%的低视力

人群常会被误认为盲人,或因延误治疗而生活在朦胧和黑暗中。其实,通过个体化的康复计划,包括适配助视器、视觉康复训练等,低视力患者是能够自理、自立、自信地融入社会的。

作为广东省低视力康复专委会首任主任委员,廖瑞端自上世纪90年代末就开始投身于这个冷门领域。步履不停,她和团队设立专科门诊,走进学校做视力普查,为盲校孩子验配助视器,到偏远地区培训低视力康复人才,推动全省低视力康复网络的建设。培训的内容廖瑞端早已烂熟于心,但她仍会为每次的培训量身定制课件,并反复打磨。

## B 母亲:为研究病理敢钻乱坟岗

廖瑞端出生于医学世家,她的母亲陆献瑜曾任中山大学肿瘤防治中心病理室主任,数十年从事临床病理诊断、病理学教学和科研工作。廖瑞端对工作的认真与投入深受母亲的影响。

上世纪50年代,还在当时的中山医学院求学的陆献瑜为了深研病理学科,深入乱坟岗,找到一些无人认领的骨骼,挖出来,拿回学校洗干净,用铅笔一笔一画绘制最直观的人体

解剖图。

在治学方面,陆献瑜是出了名的严谨。她对疑难病例的诊断有丰富的经验,多次发现以癌而非癌的病例,纠正了许多错误诊断,从而避免了不必要的手术和化疗。

对病理学的热爱贯穿她的余生。从上世纪80年代起,陆献瑜就开始创办全国肿瘤病理进修班,连续办了十几年,培养的肿瘤病理专科人才无数。

“她经常打电话给我,和我讨论参加这次培训的人员有什么特点、用哪个案例效果更好……电话一打就是一两个小时,经常聊到半夜。”曾经的“战友”、深圳市眼科医院梁平教授回忆说,廖瑞端对工作认真到近乎追求完美的地步。

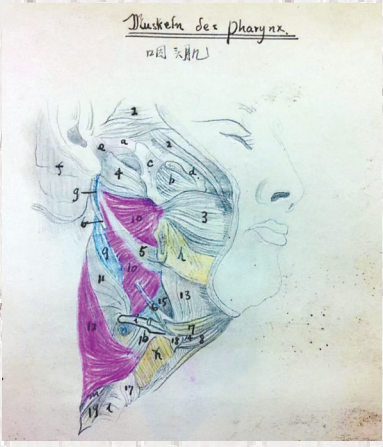
“连一连”微信群是廖瑞端为广东低视力患者搭建的互帮互助社群。他们除了线上分享信息,线下也经常聚餐联谊,有时就在廖瑞端的家里,让分散在各地的低视力家庭找到了家的归属感,相携前行更有力量。

爱猫的廖瑞端是许多低视力儿童口中的“猫奶奶”,他们成长面对的困难与挑战也装在“猫奶奶”心里。

丁丁就是廖瑞端看着长大的视障儿童之一。初诊时她才3岁,现在已是香港演艺学院音乐表演专业的研究生了,举办过多场演奏会,并可以独自往返穗港、独立照顾好自己的生活起居。2018年,丁丁进入大学前,已经退休的廖瑞端还专程去校园踩点,了解无障碍设施是否完善。

爱是双向奔赴,在医患间也不例外。

近两年,廖瑞端的健康状况不稳定,加之孩子在外地工作,曾经被她默默守护的患者家庭开始反过来照顾她,把她和先生接到自己家里小住,在她每次住院时跑前跑后、陪床护理。



陆献瑜教授手绘图

## C 双双成为大体老师,继续“教书育人”

和母亲一样,廖瑞端培养的学生也是桃李满天下。正是因为同为医者、教师,她们深知解剖学对医学生成长之重要。

2001年,陆献瑜与廖瑞端母女俩来到广州市红十字会办理了志愿捐献遗体的登记手续。与普通人不不同的是,她们俩在各自的申请表备注栏写下三个意见:除捐献角膜移植外,遗体有用的器官均提供给患者做器官移植用;有价值的病变器官供病理教研室做标本;全副骨骼完整地留给人体解剖教研室教学用,并在颅骨刻姓名、性别和死亡时间,以供考古学参考。

亲笔书写,笔迹端正。申请登记表需要直系亲属签字。那一年廖瑞端的儿子胡达森还是名高中生,他记得那天母亲把表格带回家,笑着宽慰家人“你们以后要是想我和

婆婆(陆献瑜)了,就可以去解剖教研室看我们,我们俩还拉手呢。”

其实,同为医者,她们比普通入更明白遗体供教学解剖、器官制作成标本意味着什么,但她们还是做出了选择,去世后将身体交给懵懂学子,以大体老师的身份继续教书育人,只不过这一次的书本就是她们自己。

陆献瑜于2018年11月13日与世长辞,享年89岁。她的名字镌刻在中华永久墓园广州市遗体捐献纪念碑上。

廖瑞端于2024年1月2日因病逝世,享年69岁。她的名字将镌刻在福山公墓广州市遗体捐献纪念碑上。

中华永久墓园有块红色的心形碑石,刻着“与日月同辉,与天地共存”,铭记遗体捐献者为医学教育与研究事业做出的重要贡献。

医道重温度,最后的晚霞与最初的晨曦一样,都是光照人间。

## 受困半小时,冻伤致截肢

医生提醒:“南方小土豆”玩雪要防冻伤

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 杨凯琳 胡颖仪 图/视觉中国



### 受困半小时,冻伤致截肢

近日,广州市红十字会医院烧伤与创面修复科收治了一例双手冻伤的患者小冯(化名)。小冯不慎被困于-20℃的冷库中达30分钟,导致双手及双耳受到不同程度的冻伤。同事救出小冯后,为她进行了烤火取暖等简单保暖措施后,随即送往医院。入院时,小冯已双手麻木、刺痛,手指红肿、发黑,伴有明显水泡,皮肤温度较低,血运欠佳,触痛明显。入院后,医生为小冯进行了改善循环及伤口换药等治疗,但由于小冯手指中远节已干性坏死,

只能进行远节指骨截除了。

广州市红十字会医院烧伤整形外科主任李孝建提醒,此前,该院还收治过一例双足冻伤的患者。小美(化名)于零下15度攀爬海拔5276米的山峰,在山上逗留约12小时,下山后自觉脚趾冰冷,感觉缺失。洗澡时发现双脚趾皮肤呈紫色。当时小美立即用冻伤膏外涂,并揉搓双足约一小时,随即到医院寻求帮助。而入院时,小美双足肿胀明显,脚趾皮肤呈黑褐色改变,感觉迟钝,已面临截肢的风险。

### 皮肤变硬、发红都是冻伤信号

“在非常寒冷、多风的天气,裸露的皮肤可能在几分钟内形成冻伤。许多南方人对冻伤可能不太了解,因此缺乏辨别冻伤以及冻伤后的紧急处理的知识。”该院烧伤与创面修复科主任张志提醒,冻伤要及时处理,否则轻时可造成皮肤一过性损伤,重时可致永久性功能障碍,严重时甚至危及生命,需紧急抢救。

张志表示,冻伤的症状包括皮肤发冷

和刺痛感,接着是麻木感和皮肤发炎或变色。随着冻伤的恶化,皮肤可能会变硬或变成蜡质。冻伤好发于手足背、足跟、指趾、耳廓及鼻尖等处,任何皮肤部位的发红或疼痛,都表示冻伤可能已经开始,应尽快离开寒冷区域或对裸露部位的保护。

此外,张志提醒,在寒冷的天气外出,请勿饮酒。酒精饮料会让人体更快散失。

### TIPS

#### 冻伤紧急处理:三“要”三“不要”

冻伤后如何进行紧急处理?“网上流行的用雪水搓洗是不科学的治疗方法,揉搓和继续受寒都可能会加重组织损伤。”李孝建提醒,如果出现红肿疼痛加重,或出现水泡、血泡、肤色青紫等症状,需及时就医治疗。就医时,冻伤属于烧伤科治疗范畴,可在烧伤科门诊急诊就诊接受治疗。对于严重的冻伤需要住院进行治疗,必要时还需要手术修复受损皮肤。

如果患者冻伤但没有失温的指征,并且暂时无法得到及时的医疗服务,可记住冻伤时的三“要”和三“不要”:

三“要”:要尽快进入温暖的室内;要用温水(39℃-40℃)浸泡患处;要用体温温暖冻伤部位,如用腋下温暖冻伤的手指;

三“不要”:不要用冻伤的脚走路,不然可能会增加损伤;不要用冰雪揉搓冻伤部位,不然可能会增加损伤,造成冻伤部位血栓;不要使用电热毯、烤灯、火炉、电暖器等取暖,冻伤部位已经麻木,很容易引起烧伤和烫伤。

德叔

医古系列

399

你问,专家答! 有问必答 想问德叔团队? 欢迎扫码入群提问。本栏目将每月集中收集问题,由德叔医古团队筛选问题进行回答。

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 1月答问:一到冬天就手脚冰冷,怎么调理?

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中



你问,专家答! 有问必答 想问德叔团队? 欢迎扫码入群提问。本栏目将每月集中收集问题,由德叔医古团队筛选问题进行回答。

(本期答问专家:岭南甄氏杂病流派传承工作室、张忠德全国名中医传承工作室陈韵、贺文龙)

### 问1 天:一到冬天特别怕冷,请问煲什么汤可以调理?

答:中医认为“阳虚则外寒”。温煦身体是阳气的重要功能之一,若阳气不足,四肢末端得不到阳气的温煦,就容易发凉、怕冷。秋冬天气寒凉,阳虚的人更容易被寒邪侵袭,而寒邪会凝滞血脉,造成气血运行不畅,又加重了畏寒怕冷、四肢不温。这类人群可多选温阳补益的食材,如牛肉、羊肉、板栗、桂圆和核桃等;也可选择合适剂量的温补类中药来煲汤,如黄芪、当归、肉桂、巴戟天和肉苁蓉等。

### 问2 读者11:鼻炎9年了,对尘螨过敏。最近又复发了,每天鼻涕控制不住地流,还伴有脸部、头皮不定时痒,怎么办?

答:过敏性鼻炎在中医范畴通常被归类为“鼻渊”“鼻塞”“喷嚏”等范畴。中医认为,过敏性鼻炎的发生与肺、脾、肾等脏腑功能失调有关。您患病史日久,肺脾的卫气功能失常,大寒前后气温骤降,寒邪乘虚而入,故见流涕、皮肤瘙痒。发作期可用中药熏鼻缓解症状:苍耳子10克、白芷15克、薄荷10克、辛夷12克,上述药置砂锅中,加水800毫升煎15分钟,去渣取汁。把药汁置于茶杯中,以热气熏蒸鼻部并且吸入药气,每次10~15分钟,早、晚各1次。食疗方面,可适当多食黄芪、白术、五指毛桃、黄鳝、猪腰等物补肺健脾固肾。

### 问3 蓝海石:腰经常疼痛,坐不稳睡不安,安眠药也作用不大,怎么办?

答:腰痛多与肾虚、气血虚、湿阻阻滞、脾虚湿滞或肾经风寒湿痹等有关。中医治疗时会根据具体的病因病机进行辨证论治,可能会使用中药、针灸、推拿、拔罐、刮痧等方法。例如,如果是肾虚引起的腰痛,会使用滋补肾气的中药,如枸杞子、黄精、核桃、巴戟天、杜仲等食补;如果是气血虚滞引起的腰痛,会使用活血化瘀的中药。但要注意,腰痛也可能是一些严重疾病的症状,如肾病、腰椎间盘突出等,因此若腰痛持续不缓或疼痛剧烈,应及时去医院就诊。

### 问4 信信:多发性肝囊肿能否通过中医治疗?

答:在中医中,多发性肝囊肿不是一个独立的疾病概念,但可以根据现代医学的检验结果,结合中医理论进行辨证施治。中医认为肝囊肿与肝气郁结、湿热内蕴、脾虚湿困有关,因此多针对病因进行治疗,例如以疏肝散结、祛湿化痰、调理脾胃为治疗原则。日常饮食可用佛手、三七、茯苓、夏枯草等药材煲汤,以疏肝理气、活血化痰、软坚散结;也可适当进食薏苡仁、山药、枸杞、红枣等健脾胃食物。平时应注意少食生冷,避免损伤脾胃。

## 降温冷到“不敢出门”! 专家解读保护心血管要点

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 简文杨 黄春燕 戴希安

近日,全国各地迎来了一波气温骤降,广东也未能逃过。最近广州市民刘女士就犯了愁,她愁的是自己已有心血管病史的妈妈为了避免受寒,坚决要待在家里拒绝出门。她很想知道有基础疾病的老年群体要如何如何在降温时做好保护。为此,记者采访了心血管专家。

“近期,心血管内科收治的患者数量上升了10%-30%。”中山大学附属第六医院心血管内科副主任医师曾伟杰介绍,冬季气温骤降对老年人、孕产妇、婴幼儿、心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病患者,以及长时间在户外工作的人群影响最大。由于热胀冷缩的物理原因和身体需要延缓热量散失速度的生理原因,寒冷

的环境会引起人体血管收缩。而血管变窄,会增加血液通过的阻力,这会导致血压升高,心脏需要更加努力地推动血液通过狭窄的血管,进而给心血管造成更大的负担。

其次,在寒冷的环境下,血管收缩可能导致血液中的红细胞和血小板在血管内聚集,血液的黏稠度会增加,间接增加血液凝块形成的风险。血液的流动性下降,血液循环变得不畅,给心脏和血管带来额外的负担。

此外,寒冷的气温还会导致血管内的炎症反应增加,进一步增加心血管疾病的风险。

“作为有心血管病史的老年患者,阿姨做好保暖、减少外出是正确的,但完全拒绝出门也并不可取。”曾伟杰介绍,长时间不出门会使身体缺乏锻炼,影响血液循环和新陈代谢,从而容易导致身体免疫力下降。

因此,老年人应该在进行专门保暖的情况下适当地出门走动,呼吸新鲜空气。他提醒,老人出门要特别注意头部、胸背、脖子和四肢的保暖。此外,在出门的过程中,老年人还应该注意安全,避免滑倒、摔跤等意外事故的发生。

同时,健康的生活方式和合理的饮食也是关键。要减少盐和脂肪的摄入,增加蔬菜、水果和全谷物的摄入。最重要的是,定期进行体检,听从医生的建议,并及时治疗和管理潜在的心血管风险因素。