

重任抗在肩，父爱沉如山

□半岛全媒体记者 王爱科

世上有一种爱如千丈山崖上的长青藤，永不枯萎；世上有一种爱如苍茫大海中的罗盘，指明方向。这就是父爱，父爱如山，清雅温润、深沉内敛。父亲以其独有的温柔与呵护，陪伴孩子成长、引领方向，总是为孩子付出，给予一个家庭最丰富、最深刻的启迪与依靠。每年6月的第三个星期日是父亲节，在这一天里，我们选择用鲜花和礼物，来表达着我们对父亲深深的爱意，以及浓浓的敬重。

■重担下的父亲 用强健的身体 阻挡家庭的风雨

父亲节这天，我们在思考、我们在表达对父母的敬爱之心是无法形容的，当母亲含辛茹苦地照顾我们时，父亲也在努力地扮演着上苍所赋予他的负重角色，肩负起生活的重担。当我们努力思考着该为父亲买什么样的礼物，过父亲节之时，不妨也反省一下我们，是否爱我们的父亲，像他一样曾为我们无私地付出一生呢？是否能体谅每一位父亲，在生活的重压下，为家庭的默默辛劳和勇敢担当呢？

为儿女，什么是最重的孝道，便是学着父亲做的，做着母亲教的，懂得爱惜自己，怀着感恩的心，方思起，踩月影，论家谈笑惜兮。但是，随着时光的流逝，饱经风霜的岁月，会留在父亲那双宽厚而温暖的手掌，手上的伤口和粗糙的纹路，仿佛崇山峻岭般一望无际。重担下的父亲，用强健的身体阻挡着家庭的风雨，但是衰老，以及一系列的身体问题，却震撼着我们心灵，让我们无所适从。

生长、发育、衰老、死亡是人类不可违背的必然过程，但是，肾之阳气的盛



衰却贯穿于人类盛衰的全过程。在幼年期、壮年期、老年期中的任何一个阶段，机体的生长发育或衰退情况，都取决于此。《黄帝内经·素问》曰：肾主骨生髓，为脏腑之本。储藏阳气是肾的主要功能，而阳气作为构成人体和维持人体生命活动的基本物质，同时也是我们形体官窍功能活动的物质基础，可以说，肾就是生命之源。

■压力后的男人 用充足的阳气 增添生活的动力

特别是对于生活重压下的中青年男人来说，更是如此，肾关乎人身体健康、生活幸福的关键，若想延年益寿、精神饱满地度过每一天，更好地承担起家庭的重

任，肾是您不容忽视的关键所在。如果肾透支且不及时正确地补足，极可能引发一系列问题，诸如：常常会觉得性功能减退，男女之事，索然无趣；腰酸腿疼，坐久了或者站久了腰痛、腰酸、硬邦邦的；早上起来更会觉得腰使不上劲，酸痛，睡不好；还有夜尿频多，使其不堪其扰。

要想改善这一状况，就需要把透支的肾补起来，用充足的阳气增添生活的动力，使压力背后的男人们，更能够肩负其家庭的重担，维护如山的父爱。在日常生活中，我们在饮食上，可以多注重对于“黑色”食品的食用，比如黑芝麻、黑豆、黑枣等等；同时，平时要注意多喝水，这可以帮助人们把新陈代谢的废物排泄出去，降低有毒物质在肾中的浓度，从而避免肾部受到伤害；而优质的睡眠也是恢复精气神的关键和重要保障，即使工作再紧张，烦心事情再多，也要学会自我疏导，到该睡觉的时候一定要按时休息，有了充足的精神才能有应对一切挑战的力量。当然，除了上述的方式，食用淫羊藿、葫芦巴、黄芪、肉苁蓉、炙甘草等温补、循序渐进的方式补充肾阳也是一个补充肾透支的关键步骤。

父亲节来临，重担下的父亲，既用强健的身体阻挡家庭的风雨，也要及时用充足的阳气增添生活的动力；保持阳气充沛，预防肾透支，才能保证生活质量，维护家庭和谐健康。

青大附院市南院区消化内科主任赵清喜——

胰胆取结石，只需微微一创

【名医馆】

□半岛全媒体记者 徐军

赵清喜教授，青大附院市南院区消化内科主任，主任医师，从事消化内科及消化内镜临床工作二十多年，擅长消化系统疾病的内镜微创治疗，如胆总管结石、胆管良恶性狭窄、急慢性胰腺炎 ERCP 治疗，食管胃结肠良性肿瘤及早期癌的诊断及内镜切除术等。特别是在 ERCP 治疗方面，赵教授是青岛的权威专家。

经内镜逆行性胰胆管造影术，英文简称“ERCP”，其原理是利用比一般胃镜稍粗且长之十二指肠镜，经口伸入患者体内，到达患者的十二指肠降部，找到总胆管及胰管的共同开口处，十二指肠乳头进行诊断或治疗。

赵清喜教授介绍，ERCP 一直是胆道、胰脏疾病的重要诊断及治疗工具。但随着核磁共振胰胆管造影术发展，ERCP 的诊断功能已大量被其所取代，目前 ERCP 的主要功能是用于胰胆管造影术的治疗，包括在胆管和胰管取结石、在胆管狭窄处和胰管狭窄处安放支架、治疗手术风险较大的急症，如化脓性胆管炎和胆源性急性胰腺炎发作时行内镜下引流术。在青大附院，每年 ERCP 术要有 500 台左右，应用范围和实施效果都不错。

ERCP 的具体方法，首先是插镜，患者一般采取俯卧位或左侧卧位，十二



赵清喜(右)和医生研究患者诊断结果。

指肠镜经口依次通过食管、胃、进入十二指肠降段，找到十二指肠乳头。其次是插管，经活检孔插入导管，调节角度钮及抬钩器，使导管与乳头开口垂直，将导管插入乳头。然后在透视下经造影导管注入造影剂，在荧光屏上见到胆管或胰管显影，显示病变。

在 ERCP 诞生之前，胰胆疾病治疗常常需要开刀手术。相比传统开刀手术，ERCP 具有很多的优点，首先是作为微创手术，其创伤小，手术风险低；其次，术后感染率较低，只有 5% 到 10% 的病人可能出现感染；再次患者住院时间短，例如结石病人一般在手术两天左右即可出院，而传统手术则需要八至十天；还有就是在治疗费用上要更低，减轻患者负担。

赵教授介绍，虽然核磁共振胰胆管造影术成为胰胆疾病首选的诊断方法，ERCP 逐渐转向胰胆疾病的治疗，不过，目前 ERCP 仍是公认的诊断胰胆管疾病金标准，比如结石是在胆管的哪个位置、有没有病变、病变是肿瘤还是其他，通过核磁共振有时候不好区分，就需要做 ERCP 来做活检，从而确切诊断病症。



更多名医
信息请关注
“半岛医苑”。

“熊猫侠”怀孕有风险？ 做个基因检测就知道

□半岛全媒体记者 王鑫鑫

大家都知道，血型有阴性和阳性之分，其中，Rh 阴性血又叫“熊猫血”，拥有此血型的人被称作“熊猫侠”。由于血型的特殊性，有些“熊猫侠”怀孕容易发生新生儿溶血症。难道“熊猫侠”就不敢怀孕了吗？记者从青岛市中心血站输血医学研究所得知，有此困惑的“熊猫侠”孕妇，可以来这里做个基因检测。

据血液专家介绍，Rh 血型系统中，由于 D 抗原最早发现且免疫原性较强，对临床输血及新生儿溶血病有较大意义。如果母胎 RhD 血型不合，可能导致母体同种免疫产生针对 RhD 阳性胎儿血型抗原的抗 D 抗体，抗体通过胎盘进入胎儿循环，会引起胎儿红细胞破坏，从而发生进行性溶血，可引起胎儿贫血、心力衰竭、水肿，甚至死胎或新生儿脑瘫、死亡等严重后果。

对于中国人群来说，有些“RhD 阴性”并不是真正的阴性，常规的血清学试验会将至少 20% 的 D 变异型(如弱 D、DeI 型等)误判为“RhD 阴性”血型，而 D 变异型如弱 D、部分 D 及 DeI 型个体，在受到 D 抗原免疫刺激时免疫应答反应是不同的。也就是说，如果你通过抽血检查等发现自己是“熊猫血”血型，作为孕产妇或育龄期妇女，则需要通过 RhD 基因检测进一步明确自身的 D 基因型，为孕期产抗效价检测及新生儿溶血病的防治提供参考和依据。

自开展 RhD 基因检测工作以来，青岛市中心血站输血医学研究所已对 320 余名 RhD 表型阴性的个体进行了 RhD 基因检测。