

## 知名财经评论家叶檀—— 身患癌症，我是如何度过黑暗期的

她生于1973年的上海，是复旦大学历史系博士。同时也是国内知名财经评论家、财经专栏作家、叶檀财经创始人，在多家媒体开辟财经评论专栏，是央视财经频道特约评论员。

在突然消失近9个月之后，2023年4月24日，叶檀再次出现在了公众视野，披露自己得了乳腺癌。近日，叶檀讲述了自己身患癌症后是如何走出低谷的。



### 确诊乳腺癌晚期

我以前是做财经、金融的，恨不得抓紧每一分钟时间赚钱，但突然间，有一种外力让我停了下来。

2022年6月，我被确诊为乳腺癌晚期。当我嗅到死亡气息的时候，我的想法发生了很大的变化。在我身体还健康的时候，我曾经想过：要是有一天我得了不治之症，就不治了，我要体面地离世。但是，当我真的倒在床上的时候，一种求生的欲望突破了我的理智。我深深地感到，活着的每一天都是那么有意义。

得病后最难受的是，我不得不躺在床上。更可怕的是癌痛，那是一种身体上的真正的痛苦。我突然发现，我的眼前展开了一个新的世界。我需要坐轮椅，需要坐着洗澡，我每一步都要扶着走路，我还需要成人尿不湿。我终于体会到失能老人的生活是什么样的。而且，时间长了以后，我在心理上也发生了变异，既焦躁又抑郁，还常常对身边的人发脾气。

### 这对我是一个奇迹

很多人可能认为，我之所以现在身体恢复了健康，是因为我得到了特殊的治疗。但是，事实并非如此。我一开始住的是普通的病房，接受的也是标准化的癌症治疗。我从2022年7月开始化疗，一直到12月。到化疗停止的这一天，我对自己说：我要每天走一万步。只有我自己知道，从寸步难行，到每天走一

万步，这是一个多么大的奇迹。

在“消失”了近9个月之后，2023年4月24日，我发布了一个视频，宣布我得了乳腺癌。很多人问我为什么做这个视频，其实有两个原因：

第一个原因，我生病后发现，很多患病的姐妹都有病耻感，她们羞于说出自己的病情。但疾病就是疾病，作为一种身体上的不幸，我希望能将这种羞耻感从我们的身上剥离。

第二个原因，乳腺癌作为一种激素依赖性肿瘤，治疗手段包括切除乳房、进行激素治疗等，这导致女性在乳腺癌全切之后的离婚率高达40%。所以，我想站出来，希望能够唤起更多的关爱。

### 重新开始新的生活

上一次住院检查的时候，医生向我宣布：你可以回归社会了。我现在的心情是，能做一点是一点，能服务一点是一点，能快乐一点是一点。

我感觉自己生病之后，在两个方面改进很大。第一，我变得更勇敢了。我现在知道，在有限的生命里真正重要的事情是什么。第二，我愿意享受当下每一刻。以前有一段时间我睡不好，吃很多安眠药，吃得越多越睡不着。现在我根本不内耗，也不再谴责自己，能睡着比什么都重要。今天睡得好，就好好表扬一下自己，心情好，睡得就更香。

就这样，在身患癌症之后，我一步一步逐渐走出黑暗期，重新开始了新的生活。

徐蓓

## 有些“抑郁”或是帕金森

说到“帕金森病”，大部分人脑海中第一印象是一位手抖的老人。复旦大学附属华山医院神经内科主治医师唐一麟说，作为最常见的神经系统退行性疾病之一，该病最核心的临床症状其实是动作缓慢，比如走路、系纽扣、打鸡蛋等会变得“慢吞吞”。

帕金森病患者不仅有动作缓慢、静止性抖动、僵硬和姿势平衡障碍等运动症状，还会引起抑郁、嗅觉下降、便秘、快速眼动睡眠行为障碍、嗜睡、认知功能障碍等非运动症状，这部分患者漏诊、误诊概率更高。

“目前尚无能真正阻断帕金森疾病进展、逆转疾病的手段。一旦

出现运动症状，病情往往不可逆转。”唐一麟介绍，药物是帕金森病的主要治疗手段。但有人认为，长期服药会导致疗效下降，甚至导致运动并发症，所以不到迫不得已坚决不吃药。

“事实上，运动并发症产生的核心是疾病发展的结果。”唐一麟说，不服药并不能保持药物反应性，反而由于长期不服药，病人生活质量持续下降，浪费了疾病早期治疗的可能获益，当病人无法忍受严重症状开始服药，可能很短时间内就会出现运动并发症。所以，帕金森病一经诊断就应该尽早启动治疗。

左妍

## 你的鼻子还健康吗

鼻子，是呼吸道的起始部位，承担着气流进出的重任，我们的每一口气儿，都是经它过滤，完成人体与外界环境之间气体交换。

鼻健康自我评估：

1. 鼻腔分泌物：正常情况下，鼻腔内的分泌物应该是透明或白色的。若分泌物颜色异常，带有血迹或有难闻气味，可能是鼻部感染或其他健康问题的征兆。

2. 鼻痒、打喷嚏：若鼻子经常发痒，可能是过敏性鼻炎引起，经常打喷嚏可能是变应性鼻炎、特发性鼻炎、感染性鼻炎等引起。

3. 过敏性鼻炎：一连串地打喷嚏，早起、晚上准备入睡时最明显，喷嚏过后会流大量鼻涕，有不同程度鼻塞。这些症状会因可疑过敏原的出现和消失而时有时无，约30%患者还可能有哮喘。

4. 鼻塞：表现为间歇性、交替性、阵发性、进行性或持续性，可以是单侧，也可为双侧。

5. 鼻部疼痛或不适：可能是鼻窦炎、鼻部创伤、鼻腔溃疡等问题的表现。

6. 鼻部外观改变、头痛和鼻出血：请及时就医。

铃兰

## 手指麻木 当心腕管综合征

李女士最近两三年左手一直被麻、胀、痛所困扰，前臂、肩部也会出现同样的症状。渐渐地发展到吃饭、穿衣等基本生活都困难。李女士一直以为是颈椎病所致，还去打了几次止痛的封闭针也不见效。女儿带李女士来到医院就诊。在完善肌电图检查后确诊为正中神经重度损伤。

该院医生介绍，当手腕部反复活动时，会造成此处腕横韧带肥厚，导致腕管内空间变小，正中神经受压，最终缺血导致神经损害。而正中神经支配手部的大部分感觉和运动功能，当正中神经受到压迫时，可能会导致神经支配区域的疼痛和不适。这种疼痛可能会牵涉胳膊和肩部，导致这些部位出现疼痛。从事和手部反复活动有关职业的人，如家

庭妇女、经常用电脑的人、老师等人群非常容易被这种疾病“盯上”。

腕管综合征的主要症状是拇指、食指以及中指有明显的疼痛、无力、麻木、拿物不稳等，特别是夜间手指麻醒者很多见。若置之不理，有肌肉萎缩、劳动力丧失等风险。很多患者将其与颈椎病、风湿病混淆，容易延误病情。医生提醒，腕管综合征一般只会引起拇指、中指和食指三个手指麻木，而颈椎病患者除了手麻症状外，会有颈部疼痛、头晕等不适感，同时颈椎病的压迫麻木往往不像腕管综合征那么准确地压迫到正中神经上。正中神经的支配区域很固定，而颈椎病的压迫区域是模糊的。除了所有手指外，颈椎病也可能导致其他部位麻木。丁小娟

讲文明 树新风 公益广告



诚信  
文明  
社会  
花开



中共青岛市委宣传部