

个人经历分享

Qiao Huang

2015-7-18

Agenda

- 生病休学
 - 我的治病经历
 - 如何简单自查、预防大病
 - 如果生病该怎么办
- ICPC心得
 - 如何提升自己



我的治病经历

- 初次出现症状
 - 2013年11月，成都赛区，火车上拉肚子
 - 肠胃感冒诱发尿血，持续两天后症状消失，未重视
- 再次出现症状
 - 2014年5月，肠胃感冒，恶心呕吐
 - 第二天早上尿血，告知父母，晚上直飞回家



我的治病经历

- 住院检查
 - 尿常规：蛋白3+，隐血3+，红细胞3800/ul
 - 24小时尿蛋白定量：3.6g/d
 - 血压正常，肝肾功能正常
- 病理活检
 - 系膜增生型IGA肾病，Lee式三级



治疗方案

- 核心药物
 - 激素+免疫抑制剂+降压药
- 辅助药物
 - 中药汤剂+深海鱼油+中成药+钙片
- 副作用



大病就在我们身边

- 我身边的真实案例
 - 尿毒症：浙大本本科生，四川农大博士
 - 胰腺癌：浙大计算机教授
 - 爆发性肝衰竭：34岁浙大校友
 - 极重型急性再生障碍性贫血：浙大研究生
 - 甲状腺肿瘤早期：我的博士师兄



关于慢性肾病的一份数据

- 中国CKD患病率为**10.8%**，患者知晓率为**12.5%**
 - 数据源于期刊The Lancet（柳叶刀）2012年的论文
 - 部分作者：张露霞、王海燕、陈江华
 - 个人评价：令人震惊！



如何自查、预防大病

- 定期体检，了解常见指标的含义
 - 血常规
 - 血液生化（肝功能、肾功能、电解质）
 - 尿常规
 - 血压
 - B超



如何自查、预防大病

- 自我保养

- 饮食

- 顾中一说：我们到底应该怎么吃？

- 睡眠

- 不熬夜，有午休

- 运动

- 每天步行1万步=7公里



如果生病该怎么办？

- 引起重视，积极治疗
- 重大疾病选择正规三级甲等医院
- 慎重选择中医
- 学会与医生交流
- 了解常见治疗方案，预防副作用



Agenda

- ICPC心得
 - 如何提升自己



如何提升自己

- 每年集训都给自己定一个目标
- 全面发展，提升短板
- 有问题多向学长请教
- 只要坚持，Regional这种级别不需要拼智商



我的经历

- 第一年集训
 - 目标：进入校队
 - 结果：进校队失败，后来当dd的替补，抱猛犸大腿
- 第二年集训
 - 目标：拿Regional金奖
 - 结果：顺利进校队，Regional一银一铜
- 第三年集训
 - 目标：拿Final资格
 - 结果：Regional一金一银，没有拿到Final资格

