

# “治疗不足”与“治疗过度”

## ——聚焦肿瘤治疗之乱

据新华社 对于一位肿瘤病人,从普通医院到三甲医院都可以收治,有的医院从内科到外科等10多个科室均可收治。面对肿瘤患者,真的是谁都可以收治吗?

“我国肿瘤治疗存在随意性和不规范性。”医学专家呼吁,当前亟须完善各类肿瘤治疗规范并推广应用,建立“单病种多学科”诊疗制度,提高肿瘤患者治疗方案的科学性和合理性。

### 治疗不规范,存活期缩短

《2012中国肿瘤登记年报》显示,肿瘤已成为我国居民首位死因,平均每分钟就有6人被诊断为恶性肿瘤。

55岁的孙女士心急如焚:担心自己时日不多,催着孩子完婚。

两年前她查出乳腺癌在山东一家医院就诊,通过手术将肿瘤切除;可没多久肿瘤复发,从此陷入“化疗——升白细胞——化疗”的循环,身体每况愈下。一位专家看了她的资料后说:“当初乳腺全切可能就不至于这样。”

中华医学研究会的数据显示,我国肿瘤患者五年生存率20%左右,大城市平均40%,而发达国家约70%。

专家分析,除早期发现比例低外,

治疗不规范是导致患者存活期缩短的重要原因之一,治疗过度与治疗不足并存,已成为我国肿瘤治疗的通病。

“治疗过度”诸如过度的化疗、多余的手术。“接诊的好多肺癌病人,常常在外院被直接开刀,实际上有的癌细胞已经发生转移,根本不适合手术。”第三军医大学新桥医院肿瘤科主任朱波说。

一项调查发现,在本不需要化疗的1期大肠癌患者中,有12%的患者接受了化疗;在美国肿瘤病人化疗一般4至6个周期,而在我国10个、20个周期的化疗屡见不鲜,甚至深陷“生命不息,化疗不止”的泥潭。

“治疗不足”主要是该治的没治。广东省肺癌研究所所长吴一龙说,因为经济原因或听信偏方而放弃治疗的病例很多,一些患者在外面转悠三四个月后再回医院治疗,病情已经恶化。

“肿瘤病人补课机会很少,接受治疗应该十分慎重,尤其是首诊。”中国工程院院士、中国抗癌协会临床肿瘤学协作专业委员会主任孙燕说。

### “无规可依”,“有规不依”

到内科就化疗,进外科就开刀,究

竟哪种方法最适合?肿瘤患者无从知晓,医生则是“先抓到谁治谁”。

山东一家县人民医院肿瘤科主任说,基层首诊的肿瘤患者,大多未进行多学科的会诊。

一位自称医生的网友曾发帖指出,肿瘤患者成为某些医院科室间抢夺的“肥肉”。

吴一龙指出,肿瘤治疗存在不确定性,每种方法都有一定效果,但总有一款最适合的方案。收治方案不合理,很难取得预期效果。

收治无序一方面由于“无规可依”。美国国家综合癌症网络(NCCN)已推出40多个肿瘤的诊疗指南,覆盖绝大部分肿瘤,这些指南被国际公认权威。

孙燕说,我国目前仅制订非小细胞肺癌、宫颈癌等一些常见肿瘤诊疗指南的中国版,还有很多肿瘤诊疗尚未规范。

另一方面则是“有规不依”。“我们制订的指南没有约束力,只能是学术上的倡导。”这让84岁仍致力于诊疗指南制订的孙燕深感痛心。

工作繁重,医生无暇学习新知识。朱波说,光看门诊,做手术就已疲于奔

命,没有时间和精力去掌握规范。

创收压力,也使医生不能实施规范治疗。在目前的医疗体制下,医院各科室要靠盈利养活自己。一位肿瘤科医生说:“谁都知道肿瘤的治疗‘无边’,动辄数万、几十万元,不是实在治不了,哪个医院、哪个科室愿把到手的‘肥肉’送走?”

北京大学肿瘤医院院长季加孚说,他们每天接收许多外院转来的病情恶化的患者,其中有很多没有得到规范治疗。

医保条件限制,导致放弃规范。首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益说,与国外情况不一样,国内医生除了考虑病人身体因素外,还要考虑其医保条件等。

朱波表示,病人医保不能报销,医生只能根据病人情况制订治疗方案,也会导致诊疗规范未能实施。

### 收治肿瘤患者,亟待规范诊疗

“救死扶伤,解除病人疾苦,以及延长病人生存期、提高生活质量是肿瘤治疗的目的,而不规范治疗却会导致相反的效果。”中国癌症基金会副理事长兼秘书长赵平说。

如何提升肿瘤规范治疗水平?首先要有全局观念,要以“病人”为中心,而不能以“病”为中心。吴一龙说,尽管各种方法治疗肿瘤都会有一定效果,但到什么时候该用什么方法,必须依据规范,站在患者全局的角度看问题。

据介绍,在我国很多医院,病人初次进了哪个科室,接受的就是这个科室最擅长的手段,而不是用最适合病人病情的方法。而在国外,肿瘤病人一般先由肿瘤科医生接诊,根据病情确定治疗方案后由相关科室治疗。

朱波解释说,这就是“单病种多学科”肿瘤诊疗模式,即来自外科、化疗科、放射科、病理科等科室专家组成工作组,共同讨论并提出适合患者的最佳治疗方案。

“在肿瘤治疗中,有时治疗干预‘越少越好’,带瘤生存是一个重要治疗方案。”北大肿瘤医院中西医结合科李萍萍教授认为,特别是对晚期肿瘤患者,不应该进行无效治疗。

北京宣武医院胸外科主治医师胡牧指出,国外是谁付钱谁监督,但国内缺少这一块。建议加强对医生规范诊疗的监督,如违反规范医保可拒付。

■周婷玉 赵宇飞 席敏

## 冬季补肾正当时 枸杞和肾豆是上选

据新华社 中医认为,肾藏精、主生长发育和生殖,并与骨、髓、耳密切相关,是人体重要的脏器。第三军医大学新桥医院中医科晋献春教授介绍,寒冷的冬季正是补肾的最好季节,枸杞和肾豆能很好地补肾气强筋骨。

晋献春介绍,枸杞补肾益精效果明显,且药性平和,不用担心会上火。它作为补肾之品,能阴阳双补,明目安神。每天的食用量在10克至30克,三四粒,冬季能一直食用,泡茶、煲汤、煮粥都可以。

相对于药补,食补更适合作为长期补肾的方法。其中,黑色食物对肾精有很好的固摄之效,如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、核桃。还有板栗,它也具有补肾气、强筋骨的作用。

此外,晋献春教授还特别推荐豆类食物,黄豆、黑豆等都是补肾佳品,肾阴虚、肾阳虚都能食用。还有一种红色的肾豆,长得就跟肾脏很像,吃起来比较面,口感不错,平时可以用来炖汤。 ■牟旭

## 感冒发烧时,“挂水”未必好得快

据新华社 南京市各大医院最近一周的急诊输液量较上周翻了一番,输液室内人满为患。东南大学附属中大医院儿科王伟副主任医师介绍,来就诊的主要以学龄前儿童、小学低年级居多,症状多是反复感冒发烧,但需要注意的是“挂水”未必好得快。

冬季本来就是流感的高发季节。医院急诊科主任刘文革说:“百分之八九十以上的患者都是病毒性感冒,而气温偏高病毒更为活跃,所以造成感冒发烧患者多。”

专家表示,很多家长在孩子感冒发烧后因为心急,希望迅速治疗,会直接带着孩子上医院“挂水”。但病毒性感冒本身痊愈就要一周左右,所以孩子盲目去“挂水”,不见得就好得快。孩子感冒发烧后最重要的应该是好好休息,多喝水。 ■朱旭东



## 怀孕信号不仅“恶心呕吐”

据新华社 南京市妇幼保健院优生优育门诊倪涵副主任医师建议:千万不要将以下信号看成身体不适,随便服药,给腹中宝宝造成不可逆的伤害。

**乳房肿胀:**女性怀孕之后乳房会渐渐肿胀起来,这是身体在加强乳房的供血,为哺乳准备。同时乳头及乳晕的颜色会加深,也会变得格外敏感,甚至连穿衣服时都会引起刺痛。

**停经:**这是判断是否怀孕很关键的一点。如果平时月经周期很规律,那么一旦月经超过10天以上没有来的情况,而之前又没有采取任何可靠的避孕措施,那就极有可能是怀孕了。

**口渴:**如果喝了很多水还是觉得口渴,那有可能是怀孕了!因为此时不仅是一个人需要补水,腹中的宝宝也需要补充水分。准妈妈在正常情况下每天要补充2000毫

升的水。补水的方式除了要多喝水之外,还可以多吃一些含水量高的水果和蔬菜。

**恶心:**对各种各样的气味敏感并伴有恶心、呕吐的症状是多数准妈妈都会经历的事情。孕早期的恶心可能会发生在一天中的任何一个时刻。这主要是由于绒毛膜促性腺激素的升高导致胃酸分泌减少,使消化酶的活力大大降低,从而影响了孕妇的消化功能。这时孕妇就会出现恶心、呕吐等害喜的症状。

**尿频:**主要是因为怀孕后子宫充血增大,压迫膀胱而使尿意频频。

**“感冒”症状:**怀孕初期,由于孕激素分泌的影响,准妈妈的体温有所升高,有些人还会伴有头痛、鼻塞、浑身无力等现象,和感冒的症状一模一样。如果这种“感冒”迹象伴随着停经、乳房肿胀等情况,先别急着吃药,用早孕试纸试一下,看是不是怀孕了。 ■朱旭东

## 警惕全球五大高发病症来袭

随着人们物质生活水平的提高,人们对健康的重视也越来越高,体检自然也成为了查病防病的首选。据最新数据统计,在众多受检者中,五大疾病较之常见,且这些疾病正全球化、年轻化发展。

**疾病一:高血压。**高血压是最常见的慢性疾病,是心脑血管疾病最主要的危险因素。高血压与人们的生活方式息息相关。

上海瑞慈健康体检中心提醒:要注意从以下几个方面预防:1、保持饮食清淡,减少盐摄入量。中国营养学会推荐正常人每天摄入6克盐,高血压患者提倡4克盐。2、注意体重控制。超重和肥胖与高血压呈正相关,可通过饮食总量减少和增加运动量两套办法来控制体重。3、戒烟限酒。吸烟刺激血管收缩会导致高血压,过量饮酒也可引起高血压。4、避免长期精神紧张。长期精神过度紧张也会引起高血压,注意自我调节保持良好心态,乐观、豁达有益健康。

**疾病二:高血脂症。**易导致动脉硬化,并引发心、脑、肾等多种疾病。瑞慈体检提醒:四大防治原则须谨记。1、建立起良好的生活习惯,包括戒烟、戒酒,加强体育锻炼,劳逸结合,保持心情舒畅,以静养生。2、运用饮食疗法,要限制高胆固醇食物的过多摄入,如动物脂肪、动物内脏、奶油、软体类、贝壳类动物的摄入。3、饮食结构合理调配,每天每个人摄入的饮食比例为15%的蛋白质,20%的脂肪,65%的碳水化合物(糖类),当然还要补充优质蛋白质,多吃新鲜蔬菜水果。4、注意控制体重。

**疾病三:高血糖。**中国等发展中国家已成为糖尿病的重灾区。糖尿病的心脑血管硬化闭塞,眼底出血、下肢坏疽等并发症,对患者的生命和生活质量威胁极大。

瑞慈体检提醒,研究显示,生活方式干预3年可使血糖高于正常但未达到糖尿病标准的人,进展为2型糖尿病的风险下降58%。生活方式干预对预防糖尿病有重要意义。比如:1、饮食控制,首先要控制好饮食总量,减少主食和荤菜摄入量,减轻胰岛负担。2、增加运动消耗,研究显示:跑步45-60分钟,跑步前后各做一次血糖,跑步后的血糖明显低于跑步前。3、减轻体重:超重和肥胖增加胰岛素抵抗,易引发高血糖,通过饮

食控制和增加运动来减重。4、积极控制血脂。

**疾病四:甲状腺结节。**瑞慈体检介绍,人群中40%以上有结节,绝大多数是良性结节,真正的恶性肿瘤很少,小于1%。甲状腺退行性变、炎症、自身免疫等都可以表现有结节。甲状腺结节与饮食中的碘元素关系密切,摄碘不足或过多都会引起甲状腺结节。另外有研究认为卷心菜含刺激甲状腺增生物质,有甲状腺增生结节者应少吃。甲状腺结节者应定期B超复查,观察是否长大,若发现长大应及时到专科就诊。

**疾病五:骨质增生,**最常见于膝、髌、腰椎、颈椎、肘等关节。那么日常生活中应从哪些方面来注意预防?1、生活中的不良姿势和固定的工作体位是形成慢性劳损的主要原因之一,长期处在一个角度和体位就会造成肌肉、韧带和骨组织的损伤。如电脑前工作,腰部前倾头颈不能保持直立而呈屈曲状态;看书看电视时习惯将头靠在床栏杆上,使颈部置于前屈位;行走时不能挺胸昂头使颈椎微屈等。2、避免长期剧烈体力活动。尤其对于持重关节(如膝关节、髌关节),过度的活动使关节面受力加大,磨损加剧。长期剧烈体力活动还可使骨骼及周围软组织过度地受力及牵拉,造成局部软组织的损伤和骨骼上受力不均,从而导致骨质增生。3、减轻体重。体重过重是诱发脊柱和关节骨质增生的重要原因之一。过重的体重会加速关节软骨的磨损,使关节软骨面上的压力不均匀,造成骨质增生。4、加强平时的活动锻炼。有利于增强体质与保持颈椎肌肉张力与弹性、维持颈椎关节的内在平衡与生理运动关系。

瑞慈体检提醒:疾病的发生与日常生活习惯密不可分,合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡、充足睡眠可以有效预防疾病的发生。此外,定期进行健康体检也是病症“早发现、早治疗”的有效途径之一。

瑞慈体检率先倡导体检深度理念,引进国际国内先进技术,开展基因风险及生理功能检测,添置了薄层CT、MRI类PET大型高端检查设备,可以筛查出2.5mm以上的占位病变和亚健康的超早期异常变化,疾病检出率比常规体检提升20%以上。 ■宗永