

外科专家齐聚沪上 华山论剑蓄势待发

首届华山外科国际论坛将于6月4日至6日在上海举行,主题为“精准医学下的外科技术与学术发展”。本次大会既有院士与大师论坛,

将特邀多名院士、国内外科界领军人物以及美日韩等国的著名专家,分别就肝胆、胰腺、胃肠、甲状腺与乳腺、疝与腹壁及血管外科等专科领域的

前沿理论、技术动态与临床经验进行专题交流;又有现场直播与录像结合展示腹腔镜下肝胆胰与胃肠肿瘤根治性切除等微创手术的精湛技艺。

医学专家钦伦秀、傅德良、汪志明出任本次大会主席。会议期间,还将举行张延令教授从医65周年纪念座谈会。李骥



钦伦秀



傅德良



汪志明

别吓我, 人类转基因

人们常说要让孩子“赢在起跑线”,或许要改成“赢在受精卵”。中山大学的黄军就研究团队成功编辑人类胚胎基因。黄军就承认,研究论文曾投给顶级科学期刊《自然》和《科学》,都因伦理问题遭拒稿。

实验过程并不复杂,研究人员通过基因编辑神器CRISPR/Cas9技术,“切开”人类胚胎中的基因,编辑修改可能导致β-地中海贫血(一种致命的血液病)相关的基因。事实上,类似实验早已在猴子、老鼠等很多动物胚胎上完成,但以人类胚胎做实验在世界范围内尚属首次。

在各方压力下,研究被暂停。一时半会儿还看不到“转基因人”满地乱跑,但面对生猛犀利的科学,伦理的红线又能坚守几时呢?

宣学金

【医家坐堂】

精准医疗,更好的私人定制

上海镇泰路299号陈路:奥巴马在今年国情咨文演讲中宣布,美国将投资2.15亿美元启动一项名为“精准医疗”的计划。什么是精准医疗?

华山医院终身教授张延令:精准医疗就是一种根据病人个体定制诊疗的医学模式,就如同量体裁衣的定制服务。比如对于某些肿瘤患者,治疗将匹配基因组测序结果和个人病史,选择和设计符合疾病个体特征和满足患者个性需求的最优治疗方案,从而让该清除的片甲不留,该保留的毫厘无损。

说到精准,让人想到现代战争重视对参战人员战场位置的精确定位、对打击目标的精确锁定、对打击效果的精确评估。第二次世界大战中,摧毁一个重要目标大约需要投掷几百乃至数千枚炸弹,科索沃战争时期仅

二三枚,而到了伊拉克战争,通过卫星导航定位,几乎百发百中了。

外科学的发展也走过了从直觉外科和经验外科到现代外科的历程。最早的时候,外科医师无法绝对准确地把握手术可能带来的预期效果以及并发症,单纯切除病灶而不考虑机体的生理功能。18世纪初开始的截除外科学主要着眼于形态学。以肿瘤的治疗为例,单纯强调肿瘤切除的彻底性,乳腺癌扩大根治术、多脏器联合切除以及半体截除术就是这个时代的产物。这些手术没有考虑到机体的生理功能,严重地致使患者伤残。

得益于先进的科学技术,如今,外科治疗重视对目标病灶的精确打击、对正常脏器的精确保护、对治疗效果的精确评估。不过,外科医生虽然被称为“刀客”,但真正的刀客是挥刀

之间游刃有余,而外科医师受制于个人认知的有限性、技术的局限性以及经验的主观性,有时候在取得最大化清除目标病灶、最大化保护脏器和最小化控制损伤的最佳平衡上往往踌躇再三。

对于许多疾病,精准医学还不能够“私人定制”。这就需要医务工作者继续努力,也需要患者理解。如果在手术前就拟好“院方赔偿30万元”、“赔偿未到位,尸体坚决不出医院大门”的遗书,哪个外科医生上手术台前会不心惊胆战?精确的诊断、精准的手术、精细的康复又从何谈起?

“遗书老人”要做的只是一个简单的膀胱结石手术,他的遗书总算没能派上用场。这是老人和医院的幸运,却是医患关系和社会信任的悲哀,也是精准医疗难解的课题。

【自我保健】

呼吸排毒

选一首你喜欢的背景音乐,放松全身,闭上眼睛,将你双手的大拇指、食指以及中指轻轻地点压在一起,跟随自己的心意,深深地吸气,再慢慢地呼气,体会吸气时腹部变大、呼气时腹部变小。如此来回呼吸3分钟,促进全身各个系统排出代谢毒素。

艾叶排毒

将100克艾叶装入布袋,用5000毫升水浸泡10分钟,然后用大火煮开,再调成小火熬20分钟,将药汤过滤进浴缸,就可以泡浴了。只要每隔几天泡上10分钟,就能促进全身毒素排出,还有镇静皮肤、减轻皮肤炎症、增加皮肤弹性与光泽的功效。

掌心排毒

用一只手的食指第二指关节来按压另一只手的掌心位置,力度以感到酸胀为宜。按压完之后,还可以将双手十指交握,用力相互挤压几下,有助于疏通经络、促进排毒。要知道,人体的12条经络中有6条都经过手掌,掌心的穴位尤为丰富。

内脏排毒

将双脚略分开,放松站立,用双手手掌迅速拍打下腹部,要发出“扑扑”的声音,并保持一定的节奏,持续拍打180下。 鹞鹞

【爱心行动】

帮希拉里减压

希拉里·克林顿再次向白宫发起冲击,以图成为美国历史上首位女总统,打破美国政界“最高天花板”。

竞选让希拉里如履薄冰。如何才能不被压力、紧张、劳累、不安、恐惧、焦虑、无所适从……所吞噬呢?

压力火山口:竞选

你的人生创造了很多“第一”,全世界男人都嫉妒你,全世界的女人都在倾慕你。对此,紧张是很自然的事。就连你那智商在190以上的老公也承认,他曾花了相当长的一段时间去学习怎样成为一名总统。

【应对】竞选办公室要经历多少重大事件的发生呀,它确实显得有那么点儿咄咄逼人。不妨在这里装饰一些私人小物件,像喜爱的书籍、家庭留影、旅行纪念品,可以添加你的个人气息,使你产生安全感。另外,安装水族箱,水是最好的情绪舒缓剂。

压力火山口:身体

虽然你70岁还没到,现在看起来精神还很充沛,但几年以后呢?那时你还能像现在这样精力旺盛吗?等着瞧吧,巨大的精神压力下,你的身体里将产生大量的考的松,这种压力激素将使你皮肤丧失弹性、身体肌肉松弛、头发改变颜色。

【应对】将清晨闹钟定在7:22。根据伦敦威斯敏斯特大学的调查报告,起得越早,一天之中压力激素越多,就越容易遭遇坏情绪和头痛。同时,每天让脑电波自由自在地游荡几分钟,这对减少压力激素的分泌很有效果。

压力火山口:决策

每天,你做出的决策都会影响到这个国家的很多选民,你所做的一切重大抉择都将被载



入史册,你的名字逃不开后人的指责或赞扬。

【应对】经过了周末的放松,周一马上开始对棘手的事情做决断,这实在是个再糟糕不过的策略。这是一星期中效率最低的一天,而且也是最容易爆发心脏病的一天。请把重要的决定推迟到周二——这时大脑比较敏锐,身体也比较能适应压力。一旦决策,一定要果断。花很长时间去做重要决定,会制造出更多压力。在早晨把重大问题解决掉,一天中余下的时间才能得心应手地工作。

压力火山口:演说

尽管你已身经百战,但当众演说总会令人比较紧张吧?何况这关系到你能否入主白宫。

【应对】有专家研究发现,在中立的听众面前演讲,试验者出错比较少,自我意识比较弱——他们的注意力集中在演讲本身,而不是自己的表现。走上演讲台前先喝一杯温水。冰水会使喉头收缩,让你的声音显得紧张,而温水却有舒缓声带的功效。如果你担心演说单调乏味,让选民直打瞌睡,那就给你的外孙女朗读儿童读物,这是一种很好的放松训练。

科林

说说骨头那些事儿

别让骨质疏松,悄悄靠近!

骨质疏松的三个重要因素是:1. 骨钙流失;2. 阳光和维生素D;3. 充足的蛋白质。运动可以促进钙的吸收,晒太阳可以促进维生素D的合成,运动可以促进骨质的形成,使骨量更加健康。

骨质疏松不补钙

似乎补钙补钙已经人人知晓,事实上骨头里的钙绝对不会轻易溜出来。我国有实验证明,用高压锅炖煮排骨两小时之后,汤里的钙含量几乎没有变化,但汤里的钙含量仍是汤中钙含量的四分之一。普通家庭都是把骨头放在砂锅里,常温下煲一两个小时再喝汤,这种骨头汤根本不可能起到补钙的效果。①

可乐味汽水会引起骨质疏松?你错了!

骨质疏松症是一种不易被人察觉的疾病,却和骨骼健康息息相关。引起骨质疏松的原因主要有饮食中摄入的钙和维生素D不足、女性激素的变化和缺乏体育锻炼、服用影响骨代谢药物、吸烟、酗酒等。②

不知道从何时开始,从小陪伴我们的汽水让我们现在不敢轻易去畅饮,尤其是可乐味汽水由于含有磷元素而被人们传说“会引起骨质疏松”,这并非事实。汽水是无辜的。

需要指出的是,磷是人体必需的元素,广泛存在于自然界各种食物中。③磷在人体新陈代谢中起着非常重要的作用,而且它也是我们骨骼的重要组成部分。④2004年,美国公共卫生部长关于骨骼健康与骨质疏松症的报告再一次对科学数据进行了分析。报告认为,在钙摄入充足的情况下,适量饮用可乐味汽水不会导致骨骼健康问题。⑤

资料来源:①《科学会知道的十大饮食误区》,营养师,2008.2.28;② Bone Health 09/March 2011.pdf, page2; from Shilpa to Shilpa (骨质疏松) 2011年3月9日刊,第2页;③骨质疏松症防治;④《外科学》第五版(主编吴在镛),人民卫生出版社,第28页;⑤ Bone Health and Osteoporosis, Office of the Surgeon General (US); 2004.

何娜
中体倍力私人教练 健身顾问

精准伤害了我的骨头?
骨头脆弱,在控制上难度越来越大,除了补钙,还有维生素D,运动,晒太阳,促进钙的吸收,晒太阳可以促进维生素D的合成,运动可以促进骨质的形成,使骨量更加健康。