

针尖上的舞者邹海东

唐晔:您现在又做临床,又做行政,是否因此失去了很多东西?

邹海东:失去的可能是时间,所以要让每一分钟都产生最大的效率。本来我两个半天的专家门诊都是在工作日的,现在因为管理工作,而把其中一个半天放在周末,还剩下的一个休息天常常去开管理学或专业研讨会。我想趁着年轻,把这些事情都做好。

唐晔:在管理上有没有碰到过比较头疼,但是你把它解决了的事情?

邹海东:我2012年刚去上海市眼病防治中心担任常务副院长的时候,觉得服务效率不够高,在按劳取酬上还有些大锅饭思想。要改革,就是一个漫长、艰巨的理念灌输和引导的过程。同时,一定要把业务量做上去。当医院的业务量做起来了,观念就容易改过来,其他相应的服务、管理也会提升。

唐晔:目前您是否有特别想做的事情?

邹海东:上海市眼病防治中心在上海市卫计委支持下,挂了个牌“上海市眼科医院”。上海之前没有眼科医院,这个牌子挂上之后,我觉得将来会有很多要做的新目标了,因为眼科医院的发展理念和综合性医院的眼科是不一样的。全国有些城市有眼科医院,整个医院都为一个专科服务,无论是管理、医疗、科研、教学,都要达到一定的水平。希望在我退休之前,能够看到上海市眼科医院在全国排名进入前三,而且在亚洲要有知名度。

唐晔:什么样的医生是好医生?

邹海东:我在看病的时候,常常会考虑坐在我对面这位病人需要什么。从病人的角度思考,把自己的位置放准了,就能做一个好医生。

唐晔:您是个好丈夫、好爸爸吗?

邹海东:还行吧,我太太和女儿认为我做得还行,因为知道我忙,理解我。但也会有些抱怨。比如孩子学校里的活动,我都无法参加,老师说,为什么别的孩子爸爸都能来,你这个爸爸做得不太像样子。我只能苦笑。

唐晔:如果再来一次,还会选择做眼科医生吗?

邹海东:至少现在还是蛮开心的吧,我也没有其他的生活履历,如果下辈子还能像这样的话,如果不做眼科医生,像外科医生什么的也非常有意义,不管怎么说,一定还是个医生。

上海市眼科医院书记、常务副院长,市第一人民医院眼科中心副主任邹海东,擅长白内障,青光眼手术与治疗。

“针尖上跳舞,你施展的余地就是两三毫米,不能失手。”第一次上手术台,他的汗水把前胸后背的衣服全浸透了。现在,他觉得是一种享受,“显微镜下,方寸就是整个世界,这是微雕者的境界。”

他的案头都是书。前辈医者《医微知著》,他揣在包里。他说,这些前辈除了是大医家,更是思想家,思想体系是超前的。在飞行的时候,《实习医生格蕾》是他的旅伴。

1 帮更多人重见光明

“五官科医院有个眼科老专家说过,他的工作就是在针尖上面跳舞。”2~3毫米,对我们平常人来说容易忽视的距离,却是邹海东手术的“战场”。白内障、青光眼手术是他的长项,而手术器械能够操作空间仅有2~3毫米。即使在10倍的显微镜下操作,过程也惊心动魄,若无长久的培训过程和扎实的专业知识,根本是不可能完成

的任务。但就是在这针尖般细小的空间里,邹海东持着手术器械,手稳如磐石又灵巧如蒲苇,把眼里病变的晶体组织取出,然后再植入人工晶体。

如此精密的手术容不得一毫差错,自然极耗精力与体力,病变太过复杂时肉眼无法分辨,得凭借医生的经验和感觉。问及邹海东如何能有这般定力,他只谦虚笑着道一声不敢,“靠的只是医生的悟性与熟练罢了。”他在技术上精益求精、去芜存菁,却仅说一句“唯手熟尔”,也正是这份专注之心与谦善之德,让邹海东帮助无数患者重见光明。

2 化更多力气防眼病

邹海东1998年从医以来,经手的患者不计其数,为患者打开一扇扇“心灵的窗户”。然而他仍希望更进一步,将白内障盲人数控制下来。虽然上海的百万人口白内障复明手术率(CSR)超过北京、广州等城市位列全国第一,但这才勉强超过世界卫生组织早年为亚洲订立的目标,“这个目标印度在若干年前早就突破了,换句话说



邹海东,上海市第一人民医院眼科中心副主任,上海市眼科医院/上海市眼病防治中心书记、常务副院长,教授,上海交通大学博士研究生导师

说,我们中国的白内障复明手术工作量还很不足。”

要降低白内障盲人数,不仅需要医生向社会积极宣传手术的益处,消除患者恐惧使其接受手术;还需要在疾病预防上下功夫。如今他在努力开展白内障复明手术的同时,也致力上海市眼病防治公共卫生基本服务的系统建设和流程管理,为上海老年人和在校学生建立视力档案,做好眼病预防工作。“防比治重要,如果能防止十个病人成为盲人,比治好一个盲人更有意义。” 晔问仁医 唐晔

【医家坐堂】

防癌筛查很重要

上海宏海公路1898号宋静虹:看了日本近藤诚医生的几本书。按照他的说法,癌症的早期发现没有任何意义,对付癌症最好的办法就是放置不管。

华山医院终身教授张延令:近藤诚以150例癌症患者的数据来支持他的主张。正巧眼下2017年美国癌症报告新鲜出炉。数据显示,在过去20多年,美国超过210万名癌症患者逃脱了死亡之手;男性患者人数每年下降2%。这主要得益于肺癌、结直肠癌和前列腺癌三大癌种的持续下降;女性中肺癌和结直肠癌也在下降,但由于乳腺癌、甲状腺癌等增加,整体变化不大,但乳腺癌和甲状腺癌可能都存在有过度诊断的问题,所以整体应该更乐观。

美国在防治癌症上居世界领先地位,最主要的经验除了控制烟草、开发新型疗法外,推广筛查功不可没。结直肠癌是美国主要癌症之一。结直肠肿瘤从良性发展到恶性,通常需要近十年时间,如果能在早期发现,手术切除后,治愈率甚至可以达到90%以上。美国大力推荐50岁以上人群进行肠镜筛查,其筛查比例从2000年的21%上升到2015年的60%,结果美国结直肠癌发病率以每年3%的速度下降,这足以说明癌症筛查的价值。

肺癌在我国的发生率居高不下,在由吸烟引起的肺癌中,从支气管上皮细胞的癌变到长成直径约1厘米左右的肿瘤需要8~10年的时间,而如果不干预治疗这个1厘米的肿瘤,任其进一步发展,可能只需要2~3年的时间就会导致病人进入癌症晚期,甚至死亡。美国研究发现,肺癌高危人群(曾经或者目前吸烟超过每年30包),如果每年进行低剂量螺旋CT筛查肺癌,可降低20%的死亡率。这再一次说明癌症早期诊断的意义。

当然,发现早期癌症不能单靠常规体检,而应该根据自己的情况,在医生的指导下,有针对性地加强筛查。医学检查难免会有一些副作用,比如放射线照射可能提高癌症的发病率。但是作为医学手段,需要衡量的是利弊。近藤诚只是一位放射科医生,好像算不上是权威的癌症专家。他全盘否定癌症的早期发现与早期治疗,实在让人不敢苟同。

冯导再获“脏烟灰缸奖”

日前,中国控制吸烟协会发布“2016年度热播国产影视剧烟草镜头监测结果”,由冯小刚导演的电影《我不是潘金莲》,平均每8.6分钟出现一次烟草镜头,烟草镜头总时长占影片总时长的3.5%,获2016年度“脏烟灰缸奖”。去年,该奖项则颁给了冯小刚领衔主演的电影《老炮儿》。

广电总局是影视剧监管部门,对影视作品掌握着生杀大权,难道对烟雾腾腾的屏幕束手无策吗? 陆敬平

人体胎盘被倒卖

有人相信胎盘有益气养血、补肾益精的功效,以致人体胎盘生意暗流汹涌。在医院收一个新鲜胎盘为400元,不经加工直接卖掉加价100元,加工后制成胎盘胶囊卖800元一个。而对处罚买卖胎盘的行为,目前在法律上仍处于空白地带。

真正的风险在于,胎盘很有可能携带危险的病毒,一些来路不明的或者携带有病毒的胎盘危险性极大,就算高温处理,也不一定会把病毒杀死,如果被人食用,很难保证不被疾病传染。 朱磊

【病例报告】

严幼韵笑对大肠癌

新闻回放:5月24日,复旦大学首批女学生、联合国首批雇员严幼韵在纽约家中去世,享年112岁。

2003年,严幼韵被确诊为大肠癌,然而,她在手术后5天就回家休养了。长女杨蕾孟回忆道:“手术后她就将其抛之脑后,这是她的典型作风,从不为过去的事介怀。”几个月后,严幼韵又穿上了一袭白色绣花旗袍,踩着金色高跟鞋,化上浓妆,与为她手术的外科医生一起在98岁寿宴上起舞。

大肠癌的发病率从高到低依次为直肠、乙状结肠、盲肠、升结肠、降结肠及横结肠,近年有向近端(右半结肠)发展的趋势。

半结肠癌的主要临床症状为食欲不振、恶心、呕吐、贫血、疲劳、腹痛。右半结肠癌导致缺铁性贫血,表现出疲劳、乏力、气短等症状。左半结肠癌突出症状为大便秘结、排便习惯改变、便秘和腹泻可交替出现、黏液血便或血便、阵发性腹痛、肠梗阻等,贫血则不如右半结肠癌突出。

直肠癌突出的症状为便血,排便习惯改变及因晚期肿瘤浸润引起的伴发症状,原位癌部位较低,粪块较硬,癌肿易受粪块摩擦而引起出血,多为鲜红或暗红色,与成形粪便不混或附于粪柱表面,早期表现为粪柱变形变细,晚期表现为不全梗阻症。

胡承恩(华山医院普外科医师)



身体这些尺寸影响你的寿命

颈围达标值:男性<38厘米,女性<35厘米

测量方法:将皮尺水平置于颈部最细的部位进行测量,即颈后第七颈椎上缘(低头时摸到的颈后最突起处),至前面的喉结下方。

美国专家调查了3300名平均年龄为51岁的志愿者,结果显示,男性颈围每增加3厘米,体内高密度脂蛋白平均降低0.12mmol/L,女性降低0.15mmol/L,这意味着血脂异常的可

能性更大,患心脏病的风险更高。颈围还与睡眠呼吸暂停有一定关系。

腰臀比达标值:男性<0.9,女性<0.8

测量方法:测出腰围后,再环绕臀部最宽处测量出臀围,两者相除即得腰臀比。

研究显示,腰臀比每增加0.1,男性早亡几率增加34%,女性增加23%。美国运动医学学会推荐的评价方法是,当男性的腰臀比大于或等于0.94,女性的腰臀比大于或等于0.82

时,其患冠心病、中风等心脑血管疾病及糖尿病的危险性就会大大增加。

大腿围达标值:46~60厘米

测量方法:用皮尺水平围绕在大腿的最上部,臀折线下进行测量。

丹麦哥本哈根大学医院研究人员在12年里,通过分析257名男性和155名女性的身高、体重、大腿围和疾病情况后,发现,与大腿围接近60厘米的受试者相比,大腿围小于46厘米者死亡率增加3倍,患心脏病的几

率增加2倍。

小腿围达标值:33厘米

测量方法:用皮尺水平围绕小腿最丰满处进行测量。

法国一项研究发现,小腿围小于33厘米的女性,患有颈动脉斑块的风险相对更高,而这是中风的一个已知风险因素。如果小腿更加粗壮,那么小腿肚上的皮下脂肪就会提升并储存能够促进血液循环的脂肪酸,以避免颈动脉斑块形成。 李洋

名医请你警惕肠癌

大肠癌有家族发病倾向。若某人有一位一级亲属患有结直肠癌,则其患病风险比一般人多3倍;若有两名一级亲属患此病,则其患结直肠癌风险增加7倍。高危人群即使没有临床症状,也应到医院做相关筛查。

胡志前(长征医院普外一科主任,主任医师,教授)