

养生杂谈

疾病早发现为何难实现

熊建

不管哪一科的医生，做哪一种疾病治疗的科普时，差不多有一条总要讲到，就是早发现。

比如大肠癌，其发生、发展是个漫长的过程，需要5年、10年甚至20年的时间。在这么长的时间里，有无数个机会发现它，干预它，消除它。

此外还有心脑血管疾病、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等慢性病，都有早发现的机会。可人们往往不在意，在漫长的时间里，任由不健康的生活因素不断积累，身体上的小毛病不断增多，到了一定时间，量变引发质变，才发现病程已经进入中晚期。治疗起来，花钱不菲不说，自己遭罪，还不一定能治好。

健康的含义是不得病、少得病、得小病，如果很多疾病能够实现早发现、早期诊断、早期干预，那就是最大的成功。而且，从技术层面看，大部分慢性病的早发现是能够做到的。但是，为哈医生、专家、媒体磨破了嘴，早发现的实现还是比较难呢？

研究表明，决定健康状况的因素，医疗卫生服务仅占8%，遗传等生物因素占15%，超七成主要是生活方式和社会环境因素。慢性病是生活方式病，难以早发现的根本，在于难以改变已经形成的生活方式。

现代人的生活方式中存在很多不健康因素：熬夜、饮食不规律、大鱼大肉、高盐高糖、运动不足、抽烟喝酒、心情烦躁……相信每个人身上或多或少沾点儿。

吊诡的是，对于这些不健康因素，人们不是不知道，不存在知识盲区，但好像“明知山有虎，偏向虎山行”，飞蛾扑火一般。对此，不自律、没恒心是最容易解释的，但不是唯一答案，可能也不是根本原因。

我们每个人都生活在一个大系统里，这个系统高度精密，环环相扣，无限追求效率。但各种系统参数中，唯独对人的健康不甚关注。因此，不健康的生活方式是想转变就能转变得了吗？生活方式极大地受到工作方式的制约。

以前，工作效率低，一个星期只能办一件事。今天，工作效率高，一天能办7件事。高效率的同时，势必压缩吃饭时间、搅乱休息时间、推迟休闲时间。比如，一个程序员，经常要在规定时间内完成一件工作，他必须加班加点，加上公司有晚下班报销车费的制度，因此延长工时成了合乎逻辑的做法。

在紧张的工作节奏下，饮食无法规律，营养无法均衡，因为无暇顾及。就算养生专家介绍100种健康食谱，也无法、无力施行。

早发现、早治疗，很重要，但知易行难。对于一个每天奔波于工作、忙碌于家庭，连个人爱好都不得不舍弃的人，健康的排序能靠前吗？在不少人那里，生活压力之下，健康问题只要不浮出水面，就不是问题。

因此，要想切实做到疾病早发现，仅靠个人生活方式的改变远远不够、也不现实，必须提升对社会和环境因素的关注，把全生命周期健康管理理念贯穿城市规划、建设、管理全过程各环节，也就是说，真正将健康融入所有政策。



日前，航空总医院开展“草药房开放日”课外体验活动，引导学生认识草药及栽种，手绘心中最美的草药，传承中医药文化。张建房摄（人民视觉）

查找薄弱环节，推动高质量发展

公立医院社会评价研究院成立

本报北京电（记者熊建）日前，由人民在线与北京医学奖励基金会主办，默克医药健康中国作为支持单位的“社会评价科技推动公立医院高质量发展研讨会”在人民日报社举行。人民舆情数据研究中心、人民在线发布《公立医院高质量发展社会评价报告》，并宣布成立由国家卫健委医政医管局作为指导单位的公立医院社会评价研究院。

公立医院作为中国医疗服务体系的主体，在重大疫情防控和突发公共卫生事件的紧急医学救援中发挥了重要作用。“十四五”开局之年，高质量发展成为公立医院深化改革的“主旋律”，对医院的管理体制、运行机制、发展方式和服务模式都提出了新要求、新挑战。

突如其来的新冠肺炎疫情让更多公立医院意识到了防范化解重大突发公共卫生风险的重要性，科技在社会评价中的作用也因此得到更加广泛的认可。人民舆情数据研究中心主任、人民在线总经理董盟君表示，“人民云社会评价科技”通过人工智能、大数据、云计算等技术应用，可以快速、高效、精准地将海量的“社会认知”转化为可定性和定量分析的社会评价。

董盟君表示，成立公立医院社会评价研究院，旨在推动公立医院高质量发展，通过大数据帮助公立医院管理者及时发现医院管理中的薄弱环节，助力医院进一步改善患者就医体验和医护执业感受，减少医患纠纷，提升患者满意度。

公立医院社会评价研究院成立后，将协助国家卫健委医政医管局做好公立医院舆情管理、行风监督等工作，帮助公立医院完善管理体系，树立良好形象，为营造良好的医患舆论环境贡献力量。

健康故事

# 生活有泪水，但更多的是温暖和希望

王珏

直到现在，我依旧记得，我和妈妈一次次在医院等待时的场景：有俯瞰一楼大厅看见密密麻麻人群的震撼；有不停跑楼到处找医生取报告的奔忙；也有看到医院大楼间露出一片蓝天白云的惊喜；还有欣赏夕阳下诊室被镀上一层“黄金”时的感动。

离妈妈查出癌症，已经过去两年多了。至今回想，整个过程仍可以用惊心动魄来形容。经历之后，方觉健康身体之可贵，也方觉平淡生活之珍贵。

如今，妈妈的身体正在逐渐恢复中，向着5年癌症生存期努力，生活的秩序也在慢慢重建。在整个过程中，我们有泪水、无助和绝望，也收获了很多的关心、温暖和帮助。

在无数个焦虑和失眠的夜晚，我们从其他病人的经历和感悟中，从亲人的陪伴和鼓励中，汲取点点重新振作的力量。写下这篇文章，我希望和更多人分享过程，建立与癌症共存的信心。

我很后悔自己没有充分准备，连向医生问问题都结结巴巴。一定要在面见医生那短短几分钟内，问出最想问的问题，把握住机会

“乳腺发现了一个肿块。”2018年底，接到妈妈的电话，我正在外地。

“良性还是恶性？”我问。其实那一刻，我的心里就有了某种隐隐不安。

“还有待进一步检测。”妈妈说。

听我没有接话，妈妈像是在安慰我也安慰自己：“上半年才做了体检，这次是下半年例行体检中发现了肿块，就马上来了医院。”她的言下之意，即使是肿瘤，应该不会发展太快。

亲戚告诉我，他们已经在老家医院联系好了医生，准备尽快做手术。由于不在妈妈身边，再加上没有及时沟通信息，给今后治疗留下了一个遗憾。

其实，当时妈妈的病理切片已经显示了恶性。妈妈和亲戚怕我担心，就做了保乳手术，将肿瘤尽快取出。但关键是，手术中取出的淋巴切片并没有发现癌细胞，而冰冻后的淋巴切片则显示了癌细胞。我知道了这个情况，坚持让妈妈来北京做下一步的治疗。

爱人因为工作不能马上回到北京，我把孩子送回了婆婆那儿。当务之急，就是尽快联系好医院。

北京的大医院一般都是人满为患，挂号尤为困难。我在手机、银行卡上多次抢号失败，心灰意冷之际，没想到，我爱人人在外地，竟然靠手速抢到了协和医院的号源，还是当天的1号。

经过焦急的等待，我和妈妈见到了协和乳腺外科的主治医生。这位主治医生看病精准迅速，看了老家带来的病历，简单询问了情况，指出妈妈需要进一步手术，将带癌细胞的淋巴切除。

回家的路上，我和妈妈都心情沉重。如果能早点发现，如果当时检测更全面些，如果我陪在妈妈身边……人生没有这么多“如果”，只能硬着头皮往前看。事实上，癌症的治疗，早发现是最好的预防手段。对所有人来说，需要做好定期检查、及时就医。

交费、住院、手术，陪着妈妈做手术的过程，一切按部就班。整个手术过程，规范、高效。但看到从手术室被推出来处于麻醉状态的妈妈，我还是落下了眼泪。

手术后恢复了几周，我们去找主治医生问诊下一步治疗方案。诊室还是一如既往地人来

人往，来看病求医的人实在太多。整个过程不过四五分钟。

我很后悔自己没有充分准备，而且作为一名记者，竟然连问题都结结巴巴。我自责不已。见医生的机会很难，见好医生的机会尤其难。一定要在面见医生的短短几分钟内，问出最想问的问题，把握好机会。后来也有人安慰我，医生这么忙，哪有时间听你问这么多问题？信任医生，听医生的就好。

其实，从妈妈患病开始，我就开始研读乳腺相关的书籍和案例，为后期治疗积极做准备。当然，这样的突击，学到的只能是皮毛中的皮毛，但知识的确可以作为无助人的某种依靠。

也是在这样的时候，我深刻感到，我们的医学普及太少了。医生忙着科研、看病，病人迫切地想要了解病情，中间缺少一座很好的桥梁。作为患者和患者家属，我们理解医生的难处，但是多么渴望医生能多给我们说几句话啊！所幸的是，这些年，做医疗普及的团体和个人越来越多。

这段治疗时光，我和妈妈仿佛回到了从前。我们也会争吵，也会相互埋怨，但重要的是，我们还在一起，在一起经历，在一起成长

手术之后，更大的考验等待着我们——化疗放疗开始了。妈妈属于乳腺癌中期，采用的是常规的化疗加放疗的方法。

化疗药物大多数有强烈的刺激性。听说有一些病友，对于化疗药物竟然毫无反应，心中羡慕不已。我妈妈是对化疗反应比较敏感的那种，第一次挂水，就有了手指发黑、呕吐、掉头发等症状。

化疗后患者身子虚弱，为了补充营养，化疗结束后，需要专门补牛尾汤、五红汤等。为了更好地照顾妈妈，老家的亲戚和朋友也来北京帮忙。

化疗后，患者一般胃口都不太好，妈妈的情况更是两难。多吃一点，就出现口腔溃疡；吃得少，又怕营养跟不上。每一次化疗疗程，都需要白细胞到达一定程度才能进行。但这个指标，越到后期就越上不去，只好借助打生白针。化疗的过程就好比对全身癌细胞、好细胞都进行了全方位打击，所以越到疗程后期，身体虚得就越厉害。妈妈在疗程后期，甚至出现了在电梯中晕厥的情况。

过程之难，可能唯有经历过的人才能体会。无数次，妈妈都透露了想放弃的想法。我的内心也是纠结万分。我不知道我所做的决定到底是是对是错。坚持，这些痛苦都得妈妈自己来承受；不坚持，前面的治疗可能会前功尽弃。经过和妈妈的沟通，和家里商量，既然选择了，就只能走下去。

化疗结束后，进行放疗疗程。放疗，通常就是采用X射线、电子线和质子射线来杀灭和抑制癌细胞。

协和医院的放疗地点是在地下。每次治疗像秘密接头一样，患者和医院的车辆在一个街头汇合，医院的车开门将患者接走，然后大概一小时后，又用车把患者接出来。

放疗照射有损伤，在杀灭癌细胞的同时，也损伤正常的细胞。虽然我们采取了相应的保护措施，但保护得再好，也会有一定的损伤。

癌症对病人、对家属都是巨大的考验。除了病痛，病人心理、病人家属的心理都需要调节疏导。而在高压的状态下，这些问题都无法得到有效疏解。争吵、焦虑、无助也会在这个过程中产生。因此，沟通显得尤为必要。

整个治疗过程，是我和妈妈重新亲密的过程。我上大学、工作、成家，有了孩子后，和妈妈在一起的时间越来越少。这段治疗时光，我和妈妈仿佛回到了从前。我们也会争吵，也会相互埋怨，但重要的是，我们还在一起，在一起经历，在一起成长。

直到现在，我依旧记得，我和妈妈一次次在协和医院等待时的场景：有俯瞰一楼大厅看见密密麻麻人群的震撼，有不停跑楼到处找医生取报告的奔忙，也有看到医院大楼间露出一片蓝天白云的惊喜，还有欣赏夕阳下诊室被镀上一层“黄金”时的感动。

在治疗后期，我和妈妈在放疗间隙，会坐在花园的座椅上，晒着太阳，回忆着过去，畅想未来。

那些平淡生活中的小幸福，那些看似琐碎生活中累积的小情感，在关键时刻汇成大江大河，能够消解人生的苦难、生活的不易

“为什么得癌症的是我？”这几乎是每个癌症患者都会问的问题。

无数次，妈妈也问过。

妈妈这大半辈子，都是在为别人着想，年轻时为了养育我，努力工作挣钱养家。中年时，因为外公外婆相继患病，她一直在病榻前照顾老人。到我有了家庭孩子，她又想着为我照顾孩子。她的一辈子，都在为别人考虑，却唯独没有她自己。有时候，妈妈也会说：“好不容易把你养大，以为可以享天伦之乐了，结果却得了这样的重病。”

面对这个无解的问题，虽然不能改变事实，但却可以改变看问题的角度。我对妈妈说：“这个病是调整生活的契机，以前你一直为别人考虑，现在你要多考虑考虑自己。”

我们重新梳理了家庭关系，调整看人看事的角度，换一种角度来看待生活和困难。对于妈妈，她要多学会享受生活，先把自己照顾好。对于我自己，不能遇事就想着依靠妈妈，漫漫人生路，我得自己担当。

这个过程中，我们也有了更多的感悟，人生包含着苦辣酸甜，但那些平淡生活中的小幸福，那些看似琐碎生活中累积的小情感，在关键时刻汇成大江大河，能够消解人生的苦难、生活的不易。生活有泪水，但更多的是温暖和希望。我们感恩每一个帮助过我们的人。

“有时是治愈，常常是帮助，总是去安慰。”这15个字，在治疗癌症的经历中，一直在激励慰藉着我们，也想分享给更多的人。

从前，总是听人说，人类要战胜癌症，现在想想，人类和癌症似乎没有谁战胜谁一说。如果一定要给经历癌症这件事赋予某种意义的话，那可能就是学会与癌共存，重新审视生活，珍惜当下的每一天。