癌症防治全面行动①

防癌科普,正汇入更多力量

□本报记者 王潇雨 崔芳
特约记者 张晓丹

从早癌筛查体检提示、日常保健小窍门分享,到典型病例分析警示、健康生活方式倡导,越来越多的医生开始加入防癌科普的行列。从文字视频、线上直播,到线下义诊、脱口秀舞台,近年来,防癌科普的形式也在日益丰富。如何让更多公众愿意听,听得懂,做得到?医生们在临床工作中摸索经验,社会组织也在尝试整合力量。新时代的防癌科普,正汇入更多力量。

车旭和他的科普视频

最近,中国医学科学院肿瘤医院深圳医院肝胆胰外科主任车旭接诊了早期胰腺癌患者王先生。

王先生在刷手机的时候,看到了车旭团队的科普视频。“有哪些症状要小心?4句口诀要牢记……”在这个视频中,车旭详细地介绍了胰腺癌的一些早期症状,并与其他疾病做了对比。王先生观看时,将自己的一些症状对上了号,于是赶快挂号到院检查,结果,确实发现胰腺上有个早期病变。现在,王先生经过手术治疗已经痊愈了。患者因为自己的科普而得到早诊早治,让车旭倍感欣慰。

胰腺脏器非常隐蔽,病变不易被发现,早期几乎没有症状,很多患者临床确诊时已到中晚期,失去了手术根治的机会,从确诊到生命结束往往只有几个月时间。因此,胰腺癌被称为“癌王”。有数据显示,晚期胰腺癌患者5年总体生存率只有2%~9%,但如果能早期发现治疗,5年生存率则可提升至20%。

为了给患者多争取一线希望,车旭觉得多做科普势在必行,但怎么做是个问题。近年来,随着新媒体的兴起、普及,刷短视频成为不少人的爱好,能不能让防治癌症的科普占领这个阵地?抱着这一想法,车旭制作了一组系列视频,覆盖了自己专业涉及的主要癌种。其中,他特别强调了预防、防癌体检、早筛早诊的重要性。

在征得患者同意的前提下,这组视频还分享了一些警示病例。“昨天接诊了一位40多岁的男性晚期肝癌患者,肿瘤达到了13厘米,同时合并了癌栓,非常可惜。”车旭坐在镜头前回述,“去年他做的彩超检查显示肝脏已有多发结节了,最大的有1厘米左右、边界不清,应该赶快做增强CT核磁检查,但是因为当时家里有事,又没有症状,他就把事情忽略了。按照肝癌通常每3~6月增长1倍的生长速度来推算,那时候的结节可能已经癌变了。如果当时就诊断治疗的话,效果会非常好的。这是一个非常惨痛的教训,大家一定要当心。”

临床工作中,车旭发现,太多人对肝胆胰相关疾病的认知存在误区。“看到这些患者时感觉很痛心,他们很多是可以通过改变生活方式等途径来预防疾病的。”他举例说,乙肝病毒携带者可以通过治疗乙肝并定期复查,极大降低肝癌的发病率。“我做科普视频,是想呼吁大家更重视自己的健康,少一些追悔莫及。”车旭说。

当好公众的“翻译”

“除了酒精伤肝,果糖对肝脏的伤害也不可小视……”

“恶性肿瘤为什么这么难治?今天我用3个鸡蛋给大家做个比喻……”

“这个病是可以治的,但你要配合先把烟戒了,不能抽烟了,这很重要……”

车旭和同事们制作的短视频,瞄准的都是网友们关心的话题,既专业又通俗有趣,频频被粉丝夸赞。对此,车旭说,让网友想看、爱看、用得上,是他们做科普的目标。

每天查房时,车旭和团队会特别留意患者关注的问题,并且定期组织大家头脑风暴,一起讨论近期遇到的特殊的、有意思的、很典型的、有教育意义的病例以及常见误区等,优中选优,再转变成文案,进行视频拍摄。

“今天给大家分享一个小动作,养肝又护肝,在家就能做,每天花几分钟敲敲打打,坚持上一个月,你就会发现口干舌燥及口臭的问题就缓解了……”出镜的年轻医生谢云亮示范着动作。

多数情况下,车旭是出镜专家,而从出选题、写文案、拍摄到制作视频、发送视频、回答网友提问等,几乎都是由科室的年轻医生完成。车旭发现,在这个过程中,年轻医生更了解科室诊疗的疾病了,写作和沟通能力也大幅提升。

2021年5月20日,车旭团队发出了第一条视频号,截至目前,已经生产了350条内容,粉丝量也在上升。“我们刚开始不会做科普,都是照本宣科,网友根本不感兴趣,有的反馈说不理解。后来,我们把这些知识用大白话‘翻译’过来。”车旭坦言,怕“翻译”不到位,他们会先跟家人或者其他行业的朋友讲,让他们指出哪里不理解、怎么表达更好,直到对方完全听明白。经过这样的打磨,科普视频逐渐赢得了粉丝的心。“我们要继续积极跟网友互动,不断改进和优化科普视频内容。”车旭说。

“科普一定要来源于生活,用大家喜闻乐见的形式,真真切切能帮到百姓;传播的知识要让百姓听得懂,提出的方案让百姓能执行。”车旭期待更多的同行发挥专业优势,利用新媒体和社交网络等平台,有方法、有技巧地与更多的患者和公众直接交流,及时回应他们的问题,积极参与健康教育活动。

用专业点燃更多人的希望

时下,打开不少大医院的公众号、视频号,其科普内容动辄获得10万+的阅读量。成就这些优质科普作品的,是医院里的一支支宣传团队。他们懂医学、善沟通,用慧眼识别科技科普选题,与媒体保持密切联络。在这些“新闻官”的努力下,医院微信公众号推送的科普文章创意满满,原创的文章、图片、漫画既实用又有趣,还不乏跨界合作……与此同时,为做好医学科普,专业人士在联动更多社会力量。

“公众需要的不光是知识,还要知道有专业知识的人在真心地帮助他。”防癌科普作家、美国杜克大学癌症生物学博士李治中(笔名菠萝)这样理解。作为拾玉儿童公益基金会的秘书长,他和团队运营着“向日葵儿童”公益科普项目,从2015年开始,聚焦满足患儿家庭的科普需求,先后搭建了专业科普网站、公众号、小程序等一系列平台。

目前,在23家儿童肿瘤科室的支持下,“向日葵儿童”和中国抗癌协会联手挂牌“小儿肿瘤科普教育基地”,和医护人员共创科普内容,为患儿家长开办定期的科普和分享交流活动,鼓励更多家庭坚持治疗。

据介绍,目前,“向日葵儿童”已有接近2万名注册登记的志愿者,其中80%是本科及以上学历,30%有生物医学背景。他们一起完成文献编译、故事采编、自媒体运营、患儿家庭陪伴、志愿者社群维护等工作,从2022年开始开发在线系列直播课,为刚确诊、治疗中或治疗后的家庭提供线上咨询答疑。

和所有投身防癌抗癌科普的同道一样,李治中期盼着更多的专业人士、社会力量能加入这个心向阳光的队伍。

冬眠熊启发 预防深静脉血栓新思路

新华社北京4月15日电 长途旅行时久坐不动会有深静脉血栓风险,冬眠的熊为什么一睡几个月却没有这种困扰?一个欧洲科研团队通过对野生棕熊的研究发现,冬眠期间棕熊体内一种促进凝血的蛋白质水平会下降。

研究人员在新一期美国《科学》杂志上报告说,该蛋白质名为“热休克蛋白47”,简称HSP47,身体长期不动时会下调其产量,抑制血栓形成。他们发现这种保护机制在棕熊、人类、小鼠和猪体内都存在,说明它可能是哺乳动物共有的。

深静脉血栓是在身体内部静脉中出现的血凝块,严重时血栓会脱落并移动到肺部,阻塞血流形成肺栓塞,危及生命。由于疾病、外伤等原因突然处于活动受限状态的患者容易产生深静脉血栓,利用HSP47相关机制进行干预,有望降低血栓发生率和死亡风险。

德国慕尼黑大学等机构科研人员与北欧同行合作,对斯堪的纳维亚地区的13头野生棕熊进行跟踪调查,分别在冬眠期间和夏季活跃期间取血样分析,发现冬眠时棕熊血液里的HSP47水平明显较低。该蛋白质会促使凝血酶与血小板结合,并激活免疫细胞,促使其产生大量的“中性粒细胞胞外诱捕网”。后者是一种网状结构,对血栓形成有重要作用。

研究还发现,长期卧床者发生深静脉血栓的风险与普通人相当,这是因为身体相应下调了HSP47产量,使活动受限初期出现的血栓性静脉炎趋势得以逆转。分析显示,因脊髓受伤而长期活动受限的患者体内该蛋白质较少,健康志愿者在卧床27天后该蛋白质水平也显著下降。

北京肿瘤登记年报发布

本报讯 (记者**王潇雨** 特约记者**管九苹**)近日,北京市肿瘤防治研究办公室出版《2022北京肿瘤登记年报》。《年报》显示,北京市恶性肿瘤发病率逐渐升高,死亡率呈现下降趋势;恶性肿瘤发病和死亡呈现明显的性别差异。

《年报》汇总了2019年北京市16个辖区1387万户籍人口的肿瘤登记数据。《年报》显示,2019年,北京市恶性肿瘤发病率为419.97/10万,10年间年均变化百分比为2.54%,呈上升趋势,尤其是甲状腺癌和结直肠癌发病率增长较为明显;死亡率为197.24/10万,10年间年均变化百分比为-1.42%,呈下降趋势。

从性别上看,在恶性肿瘤死亡方面,无论男性和女性首位均为肺癌,其次是结直肠癌。男性恶性肿瘤死亡第3至5位分别为肝癌、胃癌和食管癌,女性分别为乳腺癌、胰腺癌和胃癌。此外,北京市恶性肿瘤年龄别发病率自20~24岁由于甲状腺癌的拉升开始上升,于80~84岁达到高峰;恶性肿瘤年龄别死亡率自40~44岁开始上升,在85岁及以上年龄组达到高峰。

川渝共同研讨肿瘤防控策略

本报讯 (特约记者**熊志翔 程风敏** 通讯员**刘春燕**)近日,首届川渝肿瘤防控大会在重庆市召开。会议由重庆市卫生健康委、四川省卫生健康委联合主办,以“推动川渝融合发展助力健康中国行动”为主题。

会议总结了川渝地区癌症防控工作取得的新进展,并分享了各地防控工作实践,系统阐述了2023年川渝肿瘤防控规划和重点目标。与会专家围绕肿瘤登记、癌症筛查、规范诊疗、康复管理、人工智能以及大数据应用等多领域,总结肿瘤防控的进展和热点,探讨川渝地区肿瘤防控具体策略与有效措施,为推进川渝卫生健康一体化协同创新高质量发展建言献策。

扫码看更多肿瘤防治科普内容

首届中国医学影像融合创新大会召开

你们奔跑 我们护航

4月16日,2023郑开马拉松赛在河南省郑州市郑开大道鸣枪开跑。赛事组委会在赛道上设置了多个医疗点、救护站、喷淋设施,并配有医护人员、志愿者等,为跑者提供高标准、有特色的医疗保障。

本报记者**李季** 通讯员**王新光** 摄影报道

本报讯 (特约记者**程守勤** 通讯员**王倩**)4月16日,为期2天的第一届中国医学影像融合创新与发展大会在江苏省南京市召开。来自国内外放射学、核医学、超声医学、介入医学等领域的专家、学者汇聚南京,共同探讨学科融合发展的新机遇,展示最新学术成果。

中国科学院院士、中国医院协会医学影像中心分会主任委员、东南大学附属中大医院院长滕皋军教授介绍,放射学、超声医学、核医学和介入放射学是医学影像学的4个重要学科。第一届中国医学影像融合创新与发展大会,围绕医学影像融合创新与发展、PET/MR学科建设与发展、影像人工智能与转化、影像质量与发展、医学影像中心管理多个主题,提供了一个高水平学术和精细化管理交流平台。大会由中国医院协会医学影像中心分会主办,东南大学附属中大医院、南京大学医学院附属鼓楼医院承办。

健康论坛

医疗自媒体发文别忽视了公众感受

在网络公共空间传播一些“血腥”的医疗场景,既不会起到医学科普的作用,还可能存在暴露患者隐私的风险,更会给公众带来不好的心理感受。

□**罗志华**(医务工作者)

近日,有医疗类自媒体发文,介绍世界首例被报道的新生儿足部皮肤缺血坏死病例。从该自媒体发布的图片看,新生儿整只左脚缺血坏死、肿胀、呈深紫色,脚心处皮肤外翻,露出暗红灰色肌肉,场面骇人。文中虽强调此病例罕见,但不少网友仍表示“目不忍睹”。

这些文章和图片具有较高的学术价值,是医学同行之间相互交流、医学生学习的好材料。假如将这些图片拿到医疗学术厅或医学生课堂里展示、播放,不仅恰当,而且值得提倡。但作为公共产品进行全网传播,就是放错了地方,自然会引起公众的不适和反感。

这类事例并不少见。一些医生喜欢在微信朋友圈和自媒体上晒疑难疾病的治疗过程,常常会附上一些人体肉体组织或病理组织的图片。甚至有的医疗机构自媒体也加入晒的行列。近日,有一家医疗机构的视频号发布胸腹腔镜食管癌根治术视频,全程记录操作过程,手术细节尽收眼底,并用特写镜头展示切除下来的肿瘤。对此,一位网友留言说:“麻烦打个码,并不想看得这么仔细。”

记录和积累临床上的典型病例,是医生提高诊疗能力和水平的一个有效途径。但这些资料在网络公共空间进行展示和传播,既不会起到医学科普的作用,还可能存在暴露患者隐私的风险,更会给公众带来视觉和心理感受的不适,甚至厌恶和反感。

医生对此类诊疗过程中的“血腥画面”自然是习以为常,但只要是面向社会大众传播的,就应该顾及普通公众的观感,给予体谅和尊重,而不能想当然地认为“这有什么可怕的”。近些年,许多医疗类自媒体在传播卫生健康知识、提高公众健康素养等方面发挥了积极作用。但一些骇人场景的发布所引起的公众不适提示,医疗类自媒体从业者在新闻伦理、医学伦理方面还有许多课要补;相关的规范也应当尽快出台,为医疗类自媒体信息发布立好规矩。

须提防的是,过于机械地理解和运用专业知识,可能导致医患之间出现巨大的交流鸿沟。为了避免出现这类现象,医务人员要站在患者和普通民众的角度,感同身受地理解和思考一些医疗问题。医疗自媒体要根据自身定位,兼顾到不同群众的感受,对于不适合大众观看的图片和视频,至少要加以处理,并尽到提醒的义务。网络平台也应以医学人文和新闻伦理为原则,强化内容监管,帮助普通受众过滤掉他们不适宜观看的图片和视频。

理性看待“下调医保单位缴费率”

□**张涛**(公务员)

近来,多地调低职工医保单位缴费率。其中,上海市由原来的10.5%调整至10%,江苏省南京市由8.8%下调至7.8%,河南省洛阳市由7.5%降至6.5%。一些参保者担心:降费率会不会影响待遇?对此,专业人士指出,这不会影响参保人员的医保待遇。

下调医保单位缴费率,并非随意性的“想调就调”,而是有着严密的制度设计。医疗保险的原则是以收定支、收支平衡、略有结余。2009年,《关于进一步加强基本医疗保险基金管理的指导意见》明确指出,除一次性预缴基本医疗保险费外,统筹地区城镇职工基本医疗保险统筹基金累计结余原则上应控制在6~9个月平均支付水平。这是因为,结余过多,会造成基金沉淀,影响使用效率;结余不足,会带来收不抵支的风险,影响待遇落实。

《指导意见》还提到,统筹基金收入增幅明显高于支出增幅,连续2年处于结余过多状态的,可阶段性降低基本医疗保险筹资比例或适当提高参保人员医疗保险待遇水平。多地下调医保单位缴费率,就是基于这一要求。比如,今年1月,江苏省政府印发《关于推动经济运行率先整体好转若干政策措施》就提到,允许职工医保统筹基金备付月份在15个月及以上的地区,根据待遇清单规定,经批准后可阶段性适当降低职工医保单位缴费率。

下调医保单位缴费率是加强医保基金管理的内在要求。在刚刚告别3年疫情的当下,此举更是给企业纾困解难,促进经济复苏的有力举措。以南京为例,此次调整预计全年为参保单位减负约29亿元,这将推动企业减负降本、轻装上阵。

至于降低费率影响参保人员医保待遇的担心,也大可不必。一方面,《2022年医疗保障事业发展统计快报》显示,2022年,基本医疗保险基金(含生育保险)总收入、总支出分别为30697.72亿元、24431.72亿元,年末基金累计结存42540.73亿元。因此,医保基金有能力保证在让利之后并不削减职工医保待遇。

另一方面,缴费和待遇是医保制度运行的两个环节。不论医保单位缴费率如何调整,有关部门都会按照门诊统筹报销、医保药品目录等规定为参保者落实待遇。

本版文章不代表编辑部观点
投稿请发至mzpljkb@163.com