

名 医 堂

沈文彬和他的淋巴外科团队

□本报记者 王璐 通讯员 曹翠峰 宋彬

10人的医师团队,12人的护理团队,30张床位的独立病区,20多年的奋斗发展史……组成了目前中国国内唯一一家以诊断治疗淋巴管疾病为特色的专业科室——首都医科大学附属北京世纪坛医院淋巴外科。

每天,淋巴外科都要接诊来自全国各地和海外的患者,其中外省病人占80%以上,重症疑难病例高达10%。每年,淋巴外科仅显微淋巴重建为主导的手术就达600多例,20多年来未发生一起医疗事故。近年来,淋巴外科立足科技创新,完成了诊断技术创新研究7项,受益患者达到6700人;完成治疗技术创新研究26项,受益患者2978人,诊疗水平处于国内领先水平,国际先进水平。

这些成就与一位为人和善、谈吐儒雅、信念执着、技术高超的医生是分不开的,他就是淋巴外科的领军人、现北京世纪坛医院淋巴外科主任沈文彬。

奉献医学,永不放弃

淋巴管疾病涉及全身各个部位,病变复杂多样,严重者危及患者生命,而现代医学仍对淋巴管疾病缺乏了了解,医学诊断技术对淋巴管疾病显得力不从心,治疗手段更是匮乏。

1988年,北京市公安局医院开始开展淋巴水肿外科治疗,当时在北京市公安局从事普通外科临床工作的沈文彬积极投身于淋巴管疾病的临床研究中,从显微外科技术治疗淋巴水肿起步,通过实践和潜心研究,沈文彬完成了淋巴外科第一例直接淋巴管造影术,作为主管医师参与了淋巴外科第一例乳糜回流障碍性疾病——腹膜后淋巴管病变引发乳糜胸的诊断与治疗,在淋巴管疾病的诊断与治疗上积累了宝贵的经验。

2007年,北京公安局医院改制为行政单位,为了能够继续深入开展淋巴管疾病的临床研究,沈文彬和他的团

队毅然放弃公务员身份,调入北京世纪坛医院,重建了淋巴外科,同时,沈文彬也得到了北京世纪坛医院的大力支持,他和他的团队如鱼得水,开拓了更广阔的领域。

每天七点半,沈文彬便带着团队开始查房。一年有52个周末,而几乎每个周末,沈文彬忙碌的身影都会出现在淋巴外科,凡是遇到有风险的手术,沈文彬都亲自给患者主刀手术。

2010年11月,一对宁夏的年轻夫妇带着6个月的女儿找到了沈文彬。女婴患的是小肠淋巴管扩张症,这是一种罕见的疾病,国内外文献多为个案报道。患儿严重营养不良,血红蛋白只有10g/L,北京市儿童医院告知家属,患儿已无救治机会。沈主任查阅了大量资料,凭借多年的临床经验,成功为患儿实施手术,术后又对患儿进行了长达40余天的完全胃肠外营养治疗。出院时患儿血红蛋白升至正常水平,营养状况改善。该手术的成功标志淋巴外科的临床工作已完全打破年龄限制,向前迈进了一大步。

在理论上,沈文彬对淋巴管疾病范畴进行了全面的认识和划分——将淋巴管疾病分为淋巴水肿、乳糜回流障碍两大类和15种子项,为临床研究奠定基础搭建了便捷的桥梁。在技术上,淋巴外科陆续开展了许多有特色的淋巴管疾病专业诊断术,探索了多种诊断方法,开展了一系列创新手术。在反复探讨的基础上,每开发一种新的术式,即获得成功。

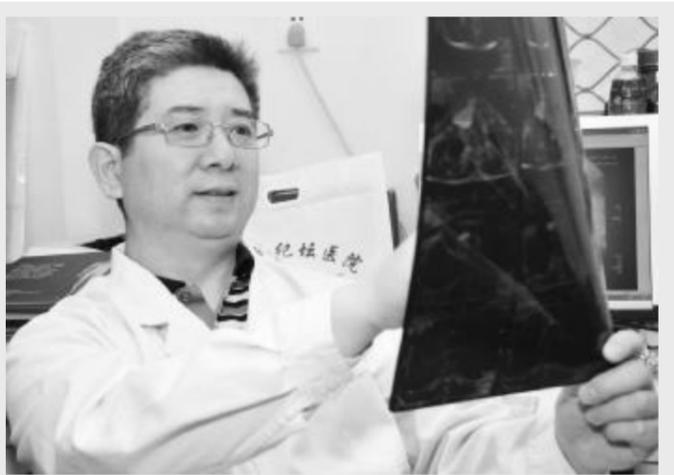
精打细算,为患者着想

“要多为患者着想,给患者最合理的治疗。”这是沈文彬经常在科室强调的话。很多来自外省市就医的患者家庭经济条件很差,由于巨大医疗费用的支出而一病致贫。为了节省他们的住宿费用,及时解除患者病痛,沈文彬总是想尽办法安排他们提前进行手术,而自己每次都是超强度工作,连续

加班。多年来,在淋巴外科,主动帮助贫困患者已蔚然成风,而且已经形成了一个定律,那就是越是穷困的病人,得到的关照会越多。

2010年3月,淋巴外科收治了一名罕见的乳糜返流性淋巴水肿患者李梅。李梅来自云南山区,家庭贫困。对其进行精心治疗的同时,淋巴外科想尽办法帮李梅节省治疗费用。8月份,有网友将李梅的境况和求助信发帖至天涯社区。为了赢得大众关注,该网友声称“李梅钱已花光,医院要将其赶走”。当记者蜂拥而至,看到淋巴外科为李梅看一看,一分的精打细算时,到场记者都唏嘘不已,网上谣言不攻自破。

家住北京市门头沟的淋巴水肿患者刘长春也受到了沈文彬的“特殊”照顾。1988年,18岁的刘长春大腿肿胀。数十年来,父母为了治好他的病,到各大城市寻医求治,结果病越治越重,腿围达到了3尺3,成了名副其实的“大象腿”。2008年,沈文彬得知刘长春的情况,立即派员进行家访,此时的刘长春积蓄耗尽,父母双亡,境遇异常凄惨。沈文彬着手协调刘长春入院治疗,几次手术下来,不仅治好了他的病,还帮他垫付了部分医疗费。为了让刘长春能够自食其力,一贯低调的沈文彬积极配合北京电视台《7日7频道》栏目组,站在镜头前介绍刘长春的恢复情况,帮他找到了一份工作。从此,刘长春摆脱了20余年的“大象腿”,开始了新的生活。



沈文彬 主任医师,首都医科大学附属北京世纪坛医院淋巴外科主任、学科带头人。毕业于北京医科大学(现北京大学医学部)医学系医疗专业,从事普通外科临床工作二十余年。1988年开始淋巴管外科的临床与科研工作。擅长急性淋巴管炎、慢性淋巴管炎、急性淋巴管炎性白细胞病等疾病的诊治。他所带领的淋巴外科是目前国内涉及淋巴管疾病范围最广、诊断手段最全、手术方式最多的特色科室,在淋巴水肿和乳糜病的诊治方面处于国内领先地位和国际先进水平。

注重人才培养,打造品牌科室

淋巴外科的病例讨论会,是学术发展的大舞台。沈文彬提倡大家踊跃发言,鼓励争论,提出问题和见解,探讨解决办法。他把培养年轻医生早日成才看做是自己的责任,毫无保留地指导、帮助他们,使年轻医师成为科室骨干,使团队拥有更强大的凝聚力。

为了让更多的兄弟单位认识淋巴系统疾病,也为了获得更先进的诊疗手段,沈文彬带领团队积极参与学术交流,多次在血管淋巴管国际和国内学术会议上作大会发言。近年来,淋巴外科获评第一批首都医学发展科研基金重点学科项目;所著论文(乳糜腹的

诊断与治疗)获得第七届全国普通外科中青年医师学术交流会优秀论文一等奖,在国内外发表及学术会议交流宣读论文40余篇;负责《汪志钢血管外科学》“淋巴管疾病”章节的编写工作;成为全国高等学校医学研究生卫生部规划教材《血管淋巴外科学—回顾、现状、展望》一书“淋巴管疾病”部分编写单位。

“我们淋巴外科的专业理念是:以正确的诊断引导个性化治疗;在选择治疗方式时,全面考虑淋巴管疾病的现在和淋巴管结构缺陷的将来;以努力改善淋巴回流状态为主要目的。”总结20余年的临床经验,沈文彬如是说。

解放军总医院率先开展肥胖症多学科专家联合门诊

据统计,我国肥胖人数已超过6千万,其中病态肥胖占10%。肥胖症及其伴随的心血管、糖尿病、呼吸暂停综合征等疾病严重影响患者的生存时间及生活质量。在某些地区,中年人群超重率已超过50%,青少年肥胖增速超过成年人。肥胖已成为影响国人健康的高发病之一。

但由于缺乏科学宣传、患者认识局限等原因,目前社会上对减肥治疗存在巨大的困惑和误区,被很多夸大功效的减肥药误导。

作为国内首个病态肥胖症多学科专家联合门诊牵头专家,解放军总医院普通外科董光龙副主任从

2006年初就开始进行病态肥胖症的微创外科治疗,完成了西部地区首例全部类型(可调节胃束带术、袖状胃切除术、腹腔镜胃转流术)的腹腔镜减肥手术和北京地区首例袖状胃切除术(袖状胃切除术),无任何并发症发生。

据董光龙介绍,病态肥胖症的科学治疗是一项多学科的综合工程。该院在成功开展北京地区首例腹腔镜微创袖状胃减肥手术,成为国内少数可以开展全部类型微创减肥手术的医疗单位的基础上,针对不同病人的病情和系统功能紊乱情况,分别实行个性化腹腔镜多种术

式微创减肥手术、内分泌疾病治疗、营养调理、心理抚慰、术后特殊整形修复等,实现肥胖症的科学、系统治疗。

据悉,解放军总医院肥胖症多学科专家门诊每周二下午出诊,出诊专家有解放军总医院普通外科主任董光龙;解放军总医院内分泌科主任任海;解放军总医院营养科主任任海;解放军总医院整形修复科主任任海;解放军总医院消化科主任任海;解放军总医院医学心理科副主任任海等。(王璐 王佳斌 罗国金)



董光龙教授(后排左一)与肥胖症多学科专家联合门诊其他专家在分析患者病情。

6月28日,解放军总医院在国内率先开设肥胖症和糖尿病多学科专家联合门诊。广大病态肥胖症和糖尿病患者只要挂一次号,就可以

得到由该院普通外科、内分泌科、营养科、消化科、医学心理科和整形修复科专家组成的多学科联合诊疗团队的诊疗服务。

名人话健康

陈义勤,退休前曾是空军后勤部卫生部部长,长期从事医疗卫生管理工作。退休后,他并没有去安享晚年,而是积极地投身到与健康相关的公益事业上来,担任着中国健康促进基金会副理事长的职务。忙碌的工作并没有使他觉得过于疲惫,反倒感觉更加充实。

“谈健康,要说的太多了,不同的人也有不同的观点,我认为健康最重要的关键在于平衡。”陈义勤说,人的健康就好比一架精密的天平,稍有偏离平衡的状态,就会导致亚健康甚至疾病的发生。

陈义勤所理解的平衡主要包括:心理平衡、饮食平衡、运动平衡、用药平衡。“我们总是在平衡与不平衡中努力地寻找着相对稳定的平衡,如何在动态的变化中把握平衡呢?就需要我们在心理、饮食、运动、用药治疗上尽量地保持平衡。”

与陈义勤的采访约定在6月8日的上午10点,地点选择在位于航天桥附近的一座写字楼。

寻找心理平衡点

从呱呱落地到逐渐懂事,再到长大成人,最后离开这个世界,人总会遇到各种各样的问题。特别是在改革开放以后,网络信息时代的到来,纷繁复杂的信息几乎每天都充斥着人们的视野。

“肯定有你看不惯的事情,也肯定有与你个人价值观相悖的事件,如果你总是抱着一种挑剔的目光,看不惯、想不通……然后自己生闷气,久而久之

就会出现心理问题,进而影响身体的健康。”陈义勤说,人要学会用一种平和的心态来对待周围的人和事,特别是遇到一些与个人前途、利益、命运相关的事情时,更要学会妥善的处理。

而妥善处理的标准,在陈义勤看来最关键的就是:顺其自然。“融入时代的潮流,紧跟时代的步伐,既不能对周围发生的事情麻木不仁,又不能怨天尤人,满腹牢骚,努力地寻找到一个适合自己的心理平衡点很重要。”

摄入与消耗要平衡

随着我国经济的发展、生活水平的提高,已经解决了温饱问题,人们的饮食已经从“吃饱”转向“吃好”。不再仅仅满足于果腹的需求,而是更加注重食物的品质与营养成分。而这带来的问题就是吃得过精,摄入的量过多。

“往往有些人听到吃什么食物对身体有益处之后,就常吃多吃,根本不考虑量的问题,这样做不仅达不到补充营养的目的,甚至造成营养失衡。”陈义勤认为,人们的日常饮食应该粗细搭配,同时要把握好摄入与消耗之间的平衡点,特别要防止摄入量过多。

陈义勤不管是出差在外地,还是北京开会,只要有应酬的话,他很少主动点菜。“因为没有我爱吃的,也没有我不爱吃的,东西南北中的饮食,我都爱吃。再者说,点菜总习惯点自己喜欢吃的,而让别人点菜,你就可以吃到不同口味的菜肴了。”

其实,在现实生活中,任何一个人不可能把每天的饮食精算得非常平衡。但陈义勤觉得不偏食、不挑食、控

制摄入量总量还是能够做到的。

动与静相结合

“你知道,但不一定做得到,你做得到,但是不一定能形成习惯。”陈义勤说,绝大多数人都知道运动的重要性,但是真正养成习惯并不容易。

随着社会分工逐渐细化、生活节奏的加快,城市白领往往都是奔波于“办公室—家”的两点一线,特别是通讯、网络的普及之后,大大减少了人们走路运动的机会。“上下楼坐电梯,有事就打电话,这样几乎‘断送’了我们走路的机会了。”

“生命在于运动,很多人都知道,但是要让他们每天抽出一个小时去运动的话,他们的回答往往是:没时间。”陈义勤认为,没有时间根本不能成为不运动的借口。

“如果每天不能集中抽出一个小时的话,可以利用零散时间积少成多。”陈义勤说,刚开始应该主动强迫自己去运动,特别是没有形成习惯之前,肯定有一段痛苦的过程,等形成了习惯,就觉得坚持运动并不是那么困难了。

现在陈义勤每天都坚持走路1小时,此外,每周还会去游泳馆进行3-5次的游泳。“当然,每个人的体质不一样,运动量也要因人而异。”

防止过度医疗

人的一生,几乎没有不生病的,有病进行治疗也在情理之中。但是陈义勤极力反对过度医疗。



陈义勤 江苏泰兴人,1950年7月出生,1968年2月入伍在空军某部当兵,1973年7月毕业于中国医科大学。毕业后一直在空军工作,曾先后在空军某部队、空军指挥学院、空军后勤直供部、卫生部担任军医、助理员、处长、副总务长、副部长、部长等职务。2005年8月退休后到中国健康促进基金会任副理事长,从事健康公益事业。

“尽可能少跑医院,一些感冒发烧的小病也尽量不要去大医院。”陈义勤觉得,过度的检查不仅浪费了钱财,而且对身体也没有好处。

对于用药治疗,陈义勤认为,尽量做到少用药,用药物。“如果普通的感冒,注意休息,多喝水,即便是不吃药,过两天也会好的。当然,一些老人、小孩、孕妇要格外注意,防止感冒引起其他并发症。”

“现实生活中,有些人还存在着‘只要舍得花钱所有的病都能治好’的

观念,这是误区。”陈义勤说,医学上还有很多未知的领域,值得医学工作者们去探寻。如果病人或病人家属对医疗技术、医务人员期望值过高,一旦达不到,往往心里很难承受。

陈义勤认为,心理、饮食、运动、用药这四个平衡之间是一个相互关联、不可分割的整体。“这四个方面的平衡绝不是一时、一日、一周的短暂平衡,而是要在长久的生活中不断寻求,我们每个人的平衡点是不一样的,所以自己的健康更需要自己去摸索。”

健康话题

夏天与失眠说“再见”

失眠不但与人的身体、精神、年龄和文化程度有关系,也与季节密不可分。酷热的夏天,人体大量出汗使体内电解质失衡,有些人白天虽感疲惫不堪,到了晚上却辗转反侧难以入睡,这就是夏季失眠,人们应根据季节特点进行预防和调整。

调整饮食。由于夏季人体消耗较大,加上酷热的气温让人食欲下降,不妨吃一些既有营养又助睡眠的食物,如牛奶、小米粥、莲子粉粥等等。夏季水果丰富,还应多吃一些水果来补充营养,苹果、香蕉、梨都是不错的选择。

养成规律。在夏天,如果每晚的睡眠不足6小时,就会影响第二天的工作和学习。夏天昼长夜短,人们要晚睡、早起,中午再午睡30至40分钟,一天的睡眠时间就够了。因夏季人体消耗大,经常熬夜,会增加对身体的损害。而且睡眠时间要有规律,不可今晚11时睡觉,明晚又9时。没有规律的人睡时,会造成生物钟紊乱,易形成失眠。

放松心情。到了夏季,人们情绪波动大。平常生活中遇事要心平气和,勿急躁,勿发怒。晚上睡眠要做到“先睡心,后睡眼”。思想要放松,身体也要配合,按照从头到脚的原则,从大腿脚四肢的顺序放松,做到腿脚越放越好。(赵玉明)

深海小海带:美味享“瘦”两不误

夏天天气炎热,人们的食欲往往不佳,很多时候吃饭都是“凑合一顿”,如此一来也顾不上营养与健康,长此以往将影响到身体健康。在日本,海带被称为“长寿菜”,豆腐配海带被认为是长生不老的妙药。对于这其中的奥秘,资深海藻研究专家符鹏飞教授的解释是:“陆地上的食物是‘补’的,海洋上的食物是‘泻’的。”这是指水生植物大多起到补充营养的作用,而海洋植物则能够排毒化痰,预防心脑血管疾病。

凉拌海带丝是夏日里各个大众餐厅里常见的菜式,不过细想起来,我们平时所见到的海带似乎并不柔软,相反又硬又涩,口感也不好,这是因为我们见到的都是普通的老海带。而深海小海带则克服了老海带的口感“缺陷”,吃起来既有萝卜般的脆嫩,又有木耳般的质感,还有蘑菇般的爽滑。在炎热的夏季,不论是凉拌、煮食还是火锅,深海小海带都能带给你不一样的美食体验。

符鹏飞教授说:“越是脆、软、滑、黏的海带,含有的水溶性膳食纤维越多,产自我国山东荣成的海芝宝深海小海带,在这方面优势远远强于普通的浅海带。深海小海带生长于我国胶东半岛最东端最洁净的深海海域,这是一片从未被开垦的‘处女地’,在这种没有污染的环境里生长,它从海水中汲取的营养成分也更

加纯净天然,加上其收割期比老海带提早几个月,味道最为鲜美,水溶性膳食纤维的含量高达9.8%。”研究发现,海带中富含的水溶性膳食纤维,能够吸附脂肪和有毒物质,并将其代谢出体外;海带中还含有增加肠液、保护肠道壁、减缓消化速度和消耗体内多余脂肪的成分,其排毒瘦身的功效就不言而喻了。在韩国,海带汤是孕妇经常要喝的“滋补汤”,因为海带中富含的热量较低,胶质和矿物质却很丰富,其所含的水溶性纤维比一般纤维更容易消化吸收,所以吃后不用担心发胖,对产后瘦身也颇有帮助。(王诚 潘锋)



生活空虚病袭身 观念转变健康来

“李大年又病倒了。”有位同事电话里告诉我这事。还说这次他病得不轻,哮喘很厉害,险些背过气,才住院治疗。

李大年是我同事且同年退休,至今退休五年多。刚退休时我们体质差不多,之后反差就越来越大了,我越来越潇洒、健康,他却慢慢变成了药罐子。因我们晚年生活理念不同,因此很少相聚。我的理念是:做人一定要想得开,以前吃苦今朝补生活不但要过得有滋有味,更要活得多姿多彩。

有此思想的我合理利用退休金,充实晚年人生。退休不久,我就与老伴报名参加舞蹈班学跳舞。我还入了个夕阳红QQ群,作为群主,我常组织开展活动,如郊游、唱歌、给群友过生日等。他人总说我是越活越潇洒,越活越年轻。

而李大年的生活理念是:人老了,更要勤俭节约,攒些钱留给子孙;也要少玩些,多花时间帮助儿孙走好人路。为此他非常吝啬,不舍得穿出门玩。孙儿成绩总在班级中等,他就四处为孙儿联系辅导老师,心累不已。

第二天我上医院看望他。与他推心置腹谈了该如何安享晚年,或许多病痛折磨的他开了窍,出院后主动给我电话,说要学跳舞,要加入我们的QQ群。

融入老年群体后的李大年,穿戴整齐,面貌一新。那天我们徒步郊游,他感觉很累。第二天他竟高兴告诉我,说昨夜饭菜真香,整晚不失眠,早上精神爽。日渐康复的他感慨地说:生活空虚病袭身,观念转变健康来。(陶绍教)

夏吃番茄好处多

番茄,就品质而论,乃蔬果兼用;从保健作用上看,则是内外咸宜。

番茄多汁,每100克可食部分中含有水分95.9克,可为人体有效补充水分,用番茄消暑降温,其作用不亚于西瓜。番茄味酸甘,其中含有大量果酸,如苹果酸、柠檬酸等,可生津止渴,有“望梅止渴”之效。此外,番茄中还含有其他诸多营养素,如维生素C,其含量虽不及辣椒多,但远远地高于其他蔬菜。根据现代研究,番茄所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效,番茄中的B族维生素对保护血管、防治高血压、治疗眼底出血有良好作用。

皮肤是人的“外衣”,夏天多为阳光所侵袭。德国和荷兰两国科学家的研究结果表明,多吃番茄可防晒。如果每天食用40克番茄酱,被太阳晒伤的风险将减少40%。科学家认为,这可能是番茄红素在起着主要的作用。(宁蔚夏)

