

·老年医学科普·

编者按:随着人们保健意识的增强,健康科普知识的普及显得尤为重要,应此需要本刊特增设“老年医学科普”栏目,面向广大读者、作者群体。本期邀请知名科普专家洪昭光教授撰写此篇。今后读者有何要求也可以提出来,本刊将应读者要求酌情安排相关内容。

本刊编辑部

医学科普与医学未来

洪昭光

科学技术是第一生产力,科研与科普是科学技术的两个侧面,犹如车之两轮,鸟之双翼,缺一不可。只有科研与科普比翼齐飞,科学技术才能蓬勃发展。

医学是一门崇高的科学,是集自然科学、人文科学和艺术服务于一身的,极其复杂的,需要毕生为之皓首穷经的综合科学。

医学的目的是什么呢?不只是单纯治疗病人,更不只是单纯地治疗疾病,而是健康促进。是让健康人不变成亚健康人,亚健康人不变成不健康人,使人群的发病率,死亡率下降,健康寿命延长,生活质量,生命质量提高。

医学的原则是什么呢?

一是“上医治未病,中医治已病”,“黄帝内经”说:圣人“不治已病治未病,不治已乱治未乱”。也就是:最好的药物是时间,“时间”看不见,但却是最大的财富。对慢性非传染性疾病如心脑血管病、糖尿病、肿瘤来说,预防、早治、晚治的费用比大约是按 1:10:100 的几何级数增加的,因此,“时间”这个变数在这里起着决定性的作用。

二是医学实践中究竟谁是主体?是医生还是病人?这是一个讨论了 2 000 多年的古老话题。2 400 年前,医学之父希波克拉底指出:“病人的本能就是病人的医生,而医生则是帮助本能的”。世界卫生组织 1953 年就旗帜鲜明地提出了:“健康就是金子”的主题口号,以后又提出“健康的钥匙在自己手中”、“善待生命,关爱自己”、“三座桥梁、四大基石”等口号,目的都是强调在医疗实践中要充分调动病人自身极其强大的预防抗病和康复自愈能力。离开了病

人自身本能这个主体,一切医疗技术都会苍白无力。事实确是这样,流行病学研究表明,健康生活方式能使高血压发病率减少 55%,脑卒中减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 33%,平均寿命延长 10 年,而且生活质量大大提高。1996 年美国疾病控制中心报告:健康生活方式可使美国人均寿命延长 10 年,而如果采用医疗方法要使美国人均寿命延长 1 年就需要数百亿至上千亿美元。再次表明了病人的自我关爱和科学生活方式能起到多么巨大的作用,这才是医疗实践中的无价之宝。

医学的确不仅仅是一门科学,医学还是一项造福黎民、关系社稷、利泽千秋的伟大系统工程。美国国民医疗费用占国内生产总值 14%,达到 13 600 亿美元,超过许多国家的整个国民生产总值。我国 2001 年卫生资源消耗也占国内生产总值 6.4%,达 6 100 亿元,而因病、因伤残、因过早死亡所造成的经济损失占国内生产总值的 8.2%,达 7 800 亿元人民币。这是什么概念呢?长江三峡水库 15 年总投资 2 000 亿元,每年平均 130 亿元,仅为健康损失的百分之一,因此健康的损失称之天文数字绝不为过。

投入了这么多的人力、财力和物力,我们的医疗整体状况又怎样呢?当然,首先要肯定,我们取得了巨大的成绩,因为我们只用占世界卫生资源的 1%~2%,保障了世界 22% 人口的健康,成绩是主要的,人民群众是满意的。那么差距在哪里呢?首先是全球的心脑血管病死亡率呈现三种趋势:上升型、稳定型、下降型。发达国家如美国、日本、加拿大,呈下降趋势,尤其是美国,近 30 年来,冠心病死亡率下降 52%,脑卒中下降 59%,而我国呈上升趋势,不仅死亡率上升,而且发病年龄呈现年轻化。其次,我国人均寿命不短,但健康寿命不长,在国际上列第 81 位,而日本列第一位。众所周知,健康寿命才是最重要

作者单位:100029 北京,首都医科大学附属北京安贞医院干部保健老年心内科

作者简介:洪昭光,男,教授,主任医师,科主任

通讯作者:洪昭光;电话:010-64412431-2483

的健康指标。我国卫生总体水平则在国际上名列第 140 位,与我国的综合国力、经济科技实力、国际地位极不相称。这样,就提出了一个尖锐的问题,每年这么多的卫生资源投入,但慢性病发病率、死亡率仍不断上升?病人越来越多,发病越来越早,死亡越来越多,究竟是什么原因?应该采取什么方法呢?其实答案很简单,“九·五”攻关一项研究表明:一元的预防投入可以节省 8.59 元医疗费用。据临床实践经验表明,又可相应节约近百元的终末期抢救费用。但我们的卫生资源绝大多数消耗在医疗,尤其是中、晚期医疗抢救中,使投资效益比很差。不重预防,只重医疗,这种医学模式是落后的模式,也是浪费的模式。

上面已提到医学科普、健康教育、科学的生活方式能使各种慢性病发病率总体上减少一半,健康寿命延长 10 年,而不用花多少投资,却可以每年节省几千亿元的卫生资源消耗。这是一条 21 世纪医学

发展的必由之路。

关注医学科普,关注健康,可以使自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会,何乐而不为呢?

21 世纪的健康新观念是健康快乐 100 岁,也就是 60 岁以前没有病,80 岁前不衰老,轻轻松松 100 岁,高高兴兴一辈子。

要做到这一点,单靠高科技,靠先进的医疗技术是达不到的,因为“上医治未病”,“圣人不治已病治未病”。如果能从健康教育入手,从医学科普入手,从上游预防入手,那么,可以预见新世纪的医学未来将是无限光明的。

愿我们的医学观念在新世纪能像“芳林新叶催老叶,清流前波让后波”一样,与时俱进,为人民健康再创辉煌。

(收稿日期:2003-02-24)

(本文编辑 周宇红)

· 会 讯 ·

2003 年全国冠心病与糖尿病关系研讨会征文通知

中华医学会心血管病学分会主办的 2003 年全国冠心病与糖尿病关系研讨会将于 2003 年 8 月在山东青岛召开,本研讨会以国内著名心血管病、内分泌学专家的专题报告为主,辅以论文交流。专家报告内容为国内外有关冠心病和糖尿病关系的最新学术动态、存在问题与解决及发展方向。与会者将授予中华医学会继续医学教育学分和论文证书。欢迎踊跃报名、积极投稿。

现征稿:①内容:糖尿病与高血压;糖尿病血脂异常降脂药物的合理选择;糖尿病肾病的诊断与治疗;糖尿病与脑卒中;冠心病合并糖尿病的介入治疗原则;冠心病合并糖尿病抗凝药物的应用;动脉硬化性外周血管病的处理原则;急性高血糖与内皮功能紊乱;早期胰岛素分泌的病理生理及临床意义;监测餐后血糖对心血管事件影响及意义;糖尿病与心肌病;代谢综合征的干预对策及效果;胰岛素抵抗评价方法及临床应用;老年糖尿病面临的挑战;口服降糖药机制及选择;糖尿病患者冠心病的临床及病理特征。

②要求:论文尚未公开发表,4 000 字以内,摘要(800~1 000 字,不含图表)应包括题目、作者、单位、邮编、目的、方法、结果及结论;论文要重点突出,科学性强;来稿请用 A4 纸 5 号字打印。

③截稿日期:2003 年 5 月 31 日(以当地邮戳为准)。稿件请寄:北京东四西大街 42 号中华医学会学术部 刘亚君收,邮编:100710。请自留底稿,恕不退稿。