



当你遭遇疼痛时

■本报记者 王潇



范颖晖正在做脊髓电刺激微创手术。

(资料照片)

“他真的尝试过了所有镇痛方法吗?”这是范颖晖看到中国台湾知名主持人傅达仁不忍痛痛选择安乐死的新闻时,身为疼痛科医生的第一反应。

不止她一人有此感受。郑州大学附属肿瘤医院疼痛科医生也在了一篇公众号文章中表达了类似观点——“为他不远万里花300万选择安乐死感到遗憾和不值……如果有疼痛专科医生来为他解除疼痛,或许不会选择这样看起来极端的方式。”疼痛科是一个新兴的专科。2007年在中国疼痛医学鼻祖、北京大学神经科学研究所所长韩济生院士的倡导下,经18位院士联名呼吁,当时的卫生部下发227号文件,疼痛科首次得以写入医疗机构诊疗科目名录。不同于很多人概念中的开止痛药、“打封闭”等初级止痛方法,如今疼痛科的专业技术可使95%的慢性疼痛都得到满意治疗。

“镇痛,在很多人看来还属于高阶需求。”上海交通大学附属仁济医院疼痛科副主任医师范颖晖说,人们的关注点首先都在病上,没有办法了才会想到止痛。

然而,忍痛其实毫无必要。止痛和治病同等重要,这关乎人的生存质量,也关乎医学的道义。

韩济生期待有更多人知道疼痛科,“我就希望,老百姓的病痛在求助无门时,能有个投奔的去处”。



“立竿见影”

彭水林很难不被人关注。

他身高只有78厘米,靠一块小滑板“行走”,他说那是他的“奔驰”。2004年那场可怕的车祸之后,他腰部以下的位置空了,成为世界罕见的高截瘫存活者,被称为“半截人”。

人们关注他的生计,感叹生命的顽强,却很少了解他身体里与日俱增的疼痛。他自己也对记者说:“保住性命就很好了。痛,就尽量忍着吧。”

痛这个魔鬼,没有因为他的隐忍而退步半分,而是日日紧逼,得寸进尺——止痛药从国产的吃到进口的,从一天2粒吃到10粒,从一粒能管2到3个小时,直至渐渐无效;爱人束手无策,只能边掉眼泪,边给他按摩。

终究敌不过痛的折磨,彭水林想到过死。

2011年,在辗转求医之后,他接受了由韩济生院士发起的北京济生疼痛医学基金的救助,赴北京宣武医院接受了脊髓电刺激治疗。

彭水林很难描绘那个奇妙的时刻——电极的遥控开关打开,几年来身体里那种“被人拼命拿刀砍”的疼痛,倏地消失了。

最近他去了一趟北京,有些地方的痛感回升,医生帮助他调整了电极以后,又迅速不疼了。“立竿见影!”观摩了整个过程的韩济生说。

这项技术是一种使用微量电刺激作用于脊髓,以此改善慢性顽固性疼痛的微创治疗方法。目前在国内有不少疼痛科已经开展,范颖晖2013年赴美国克利夫兰医院疼痛中心(美国最好的镇痛科)学习后,也在仁济医院开展了这项技术。

不同于很多人概念中的开止痛药、“打封闭”等初级止痛方法,如今规范的疼痛治疗是层层递进,多管齐下。

镇痛药物有口服,有针剂,还有贴剂,足以应对轻到中度的疼痛。当然,有些镇痛药有副作用。常见的是消化功能紊乱。傅达仁儿子曾对台湾媒体解释父亲的选择,提及“进入晚期,只能依靠吗啡来止痛,可是吗啡贴上去,他又过敏,奇痒难忍,而且头晕想吐,非常难受”。

在药物效用不明显或无法承受副作用的情况下,也有其他办法选择,例如植入镇痛泵,通过微创手术在脊髓旁边留置导管,持续输注镇痛药物。这个方法的好处是直达中枢,若是原来一天吃300毫克吗啡片剂,导管里只需要给1毫克吗啡针剂就能达到同等镇痛效果,避免了便秘等副作用。还可以通过脉冲射频减少疼痛信号的传递,或是热凝射频,阻断疼痛信号传输等等。

“不怕病死,就怕痛死”的时代已经过去了。只要运用规范手段,95%的慢性疼痛都能得到满意治疗。”韩济生对记者说。但前提是,得找到专业的疼痛医生。



代码27

语言在疼痛面前是苍白无力的。

强烈疼痛之中,公众相对熟知的是分娩痛,但并没有研究证据支持分娩疼痛是最强程度的疼痛。有文献调查发现,分娩痛弱于胆绞痛。从疼痛发作的频率和总持续时间来考虑,三叉神经痛也远比分娩痛痛苦。

从疼痛分级来看,分娩痛可以达到8级,而三叉神经痛、带状疱疹后神经痛,晚期癌痛可以达到10级。

润物无声 以立德树人为根本

(上接第1版)目前,全国绝大多数高校建立了直属学校领导、独立的思想政治理论课教学科研二级机构。截至2018年底,全国有85.2%的高校设有独立二级机构,其中本科高校1109所,占本科高校总数的89.5%。

政策精准务实,举措成效显著。

2017年起,教育部对全国高校思想政治理论课建设情况开展跟踪调研。从调研情况看,学校思想政治理论课教学状况总体良好,教师敬业投入、立德树人作用显著,学生满意度高,获得感较强,有力推动了习近平新时代中国特色社会主义思想进教材、进课堂、进学生头脑。

明理入心德育为先

教育的根本任务是立德树人,而教材是立德树人的重要载体。

2017年秋季开学,全国各地义务教育阶段初始年级的孩子,拿到了教育部统编三科教材。

翻开教材,人物鲜活生动、课文意蕴深长,让孩子们在系统学习中感受、成长、形成正确的世界观、人生观、价值观。回访调研显示,92%的教师对义务教育道德与法治教材表示满意,82%的学生喜欢新教材。

2017年,国家教材委员会成立。目前,普通高中思想政治课程标准已修订印发,义务教育道德与法治教材在各年级陆续投入使用。统编高中思想政治教材也即将付梓。党的十九大大召开后,中宣部、教育部全面修订高校本科和研究生思想政治理论课教材,组织新教材任课教师全员培训,用好新好教材。

办好高品质教育,离不开高素质教师队伍。

近年来,思想政治理论课教师队伍不断壮大,高素质专业化成为教师“标配”。全国登记在册的高校思想政治理论课专兼职教师数量快速增长,队伍结构不断优化。

通过打造“全国高校思想政治理论课教师网络集体备课平台”、举办思想

政治理论课教师示范培训班等方式,一大批中青年教师政治素质、业务能力、育人水平得以提升。

一项面向30000多名大学生的问卷调查显示,91.8%的学生表示喜欢或比较喜欢思想政治理论课教师。

因材施教教育育心

思政课不能“曲高和寡”,贵在“润物无声”。

“你希望的中国特色乡村是什么样子的?”假如你是代表委员,中国特色社会主义乡村振兴之路怎么走呢?请大家履行职责也来谈一谈。”在东北大学,思政课教师通过多种方式,摸清学生的社会关注点、思想困惑点和理论渴求点,有的放矢地备课、讲授。

台上,两位老师围绕“进城还是返乡”展开激烈辩论;台下,同学们一边倾听,一边通过“微助教”“微弹幕”实时互动。华中科技大学思政课让学生在思辨中增强对中国特色社会主义道路、理论、制度、文化自信,增进对中国方略的认同。

清华大学的“因材施教法”、浙江大学的“情景式教学法”、江西师范大学的“红色基因传承”教学方法改革……多种多样的教学创新尊重学生个性与特点,有效调动学生学习积极性,使思想政治理论课变得“有意思”“都爱听”“真相信”,一些课堂已经从“点名课”成为“网红课”。

结合语言文字、传统文化、历史地理常识等,引导孩子树立积极向上的世界观、人生观和价值观;注重对科学精神、科学态度等的培养,促进学生树立勇于创新、求真务实的思想品质;加强音乐、体育、美术、艺术等教育,提升审美情趣、锤炼意志品质;提高生活技能、劳动习惯和合作交流能力……各地中小学将德育内容细化落实到各学科课程的教学目标之中,融入渗透到教育全过程。

陶冶情操,育人育心。

坚持把立德树人作为根本任务,全力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代人的接力奋斗中变为现实。

(新华社北京3月17日电)

(上接第1版)虽然对古代史还是有很大兴趣,但我的精力和有关焦点慢慢地更多转移到了古文字和古文献尤其是出土文献上。

当时学校办公条件很差,一般教师没有办公室,学习研究主要在宿舍和图书馆进行。我结婚后住的房间很小,白天把床当写字台,上面堆满了书,晚上要睡觉了才把书挪开,空间狭窄,不只一起起身太急没注意,把放在地上的暖壶踢翻打碎。现在,国家为教学科研提供的硬件条件越来越好,学生、教师和科研人员的学习工作条件比当时好得多;在很多新技术支持下,古代文字、文献研究的资料采集也有了突破。

古文字和出土文献研究,看起来好像是一门艰深的学问,许多人望而生畏,觉得甲骨文、金文太难学,其实有了必要的条件和兴趣,认真学,都能学好。近年来,越来越多人投身其中,很大一部分原因,与地下出土的古文字文献资料非常丰富有关。

上世纪七十年代以来,地下出了很多简帛古书,有西汉早期的,也有战国

(上接第1版)第二类“企业信息”及第三类“第三方机构出具报告”,蒋红军透露,将按照今年全市推进“一网通办”工作提出的审批事项、办事时间“双减半”新要求,年底前实现企业提交材料进一步简化,从源头上减少企业操作,提升办事效率。

(上接第1版)《江城市》的作者,出生在上海的陈其钢,已经是作品在海外演得最多的中国当代作曲家之一。他是法国音乐大师梅西安的关门弟子,多次获得世界级大奖。上海交响乐团从1994年开始和陈其钢合作,2015年还聘请他担任过驻团作曲家。在余隆看来,陈其钢成功的秘诀是,他的音乐语言既有“中国基因”,又有“国际视野”。他的大提琴协奏曲《逝去的时光》,前不久刚在上交演过,其中化用了古曲《梅花三弄》。他的小提琴协奏曲《悲喜同源》,是第二届上海艾萨克·斯特恩国际小提琴比赛决赛指定曲目,当中依稀可闻古曲《阳关三

能写我感兴趣的文章,应感谢这个时代

时代的,内容很重要,是前人所未有见过的,对于我们研读先秦、秦汉的古书,对研究当时的各种问题有很大帮助。这是现在有很多年轻人愿意投身于这方面的研究的重要背景。

自我纠错是应有态度

2012年,我曾经根据不完整的报导,就冀城大河口西周墓地2002号墓出土的鸟形盃铭文写过一篇考释短文。2018年,《考古学报》上公布了此墓的完整的发掘报告,那时我的观点已经退化到无法看书读报的程度,在博士生兼助手郭理远的帮助下,读了这份报告,才发现那个鸟形盃铭文是同墓所出的铜盃铭文的很粗略的节录,我过去仅据盃铭本身所作的考释完全走入歧途,毫无可取,因此在郭理远的帮助下,撰写了《大河口西周墓地2002号墓出土盃盃铭文解释》一文,在我们中心的网站上发表,前言中指出2012年发表的那篇文章毫无是处,应该作废,以后编文集

也不收入。此事竟在同行学人中引出了不少称赞,实在出乎我的意料。在文史研究中,随着最新史料挖掘和发现,过去一些考据类的文章结论常常会被证伪,这个情况是学术研究中常会碰到的。发现自己的文章中有错误,自己理应及时指出并加以纠正,以免贻误。这是做学问的应有态度。有人因此夸奖我,恐怕是因为现在愿意这样做的人太少了。

过去我整理自己的文章编成文集时,每篇都要加入“编按”,指出文中已经被证明是错误或不妥的地方。这几年随着年龄的增长以及眼疾导致的视力下降,已经很难像过去那样做了,深感遗憾。我以前曾在文章里提到,治学应有三种精神:一、实事求是;二、不怕苦,持之以恒;三、在学术问题上,对己严格,对人公平。现在我还是这么看。

我现在年过八十,视力极度衰退,但还能在学生和同事的帮助下,每天工作两个小时,写我感兴趣的文章,应该感谢我们这个时代。

“一网通办”在上海自贸区跑出“极速”

除此以外,浦东新区还持续推行企业“找茬”机制,通过办事人员反馈工作中的难点、堵点和重点,来对症下药改善政务服务的质量。“找茬”机制自2017年11月17日正式运行以来,共受理

“中国基因”交响,可以惊艳世界

叠》的旋律。余隆说:“听他的作品,你会发现中国古曲一点都没有过时。古曲新形成了一种巨大的冲击力,可以让中国人感动,也可以让世界惊艳。”

余隆曾不止一次提出过中国作曲家断代的问题,陈其钢和他同时代的作曲家郭文景、叶小纲、周龙等人都已经年过六旬,50岁、40岁、30岁的作曲家在哪儿?他希望可以助推更多年轻的中国作曲家走向世界。

2017年,“80后”作曲家杜鹃凭借歌剧作品《天使之骨》获得了普利策音乐奖。去年,另一位“80后”作曲家周天

韩济生说,不少人认为,“疼痛是一种症状,而不是病,病好了自然就不痛”,这种看法对于急性痛来说是符合实际情况的,但对慢性痛来说则不尽然。

多数慢性疼痛不能仅仅被看成是一种症状,有的慢性疼痛本身就是一种疾病。近年来的神经生物学研究表明,长期存在的疼痛刺激可直接损伤神经系统,形成慢性神经源性疼痛,这是慢性疼痛性疾病的主要发病机制。

用药方面则出现两种极端:一种是患者自行诊断,不管什么痛都吃止痛药,不会区分疼痛类型,也不看说明书随意吃药,厉害了就多吃,缓解了就少吃,对药品的禁忌症、剂量和方法都不了解;另一极端则是医生们不敢或不善于使用吗啡。

在范颖晖的门诊中,老黄的爱人捧来一塑料袋的药品,“请范主任帮我们算算量”。老黄来自浙江,肾癌晚期患者,住在别的科室病房。

范颖晖一计算,“阿片类加起来得有560毫克了!”阿片类药物是包含吗啡在内的一类止痛药物,每天用量若超过300毫克,大部分人就难以承受副作用。

“嗯,以前的量不管用,就加上去了。”老黄爱人解释。

“癌痛是一个综合性的疼痛。我判断他有炎性疼痛,抗炎药物用得有些少了。此外神经痛也是一方面,阿片类对神经痛效果并不好,但是一般的医生不太清楚,一味加阿片类是没有效果的。”范颖晖说。

在新发癌症病人中,约有1/4伴有癌痛,75%的终末期癌症患者会被癌痛折磨,但我国只有30%至40%的癌症患者获得正规的抗癌治疗。

韩济生介绍,一方面是因为公众对吗啡的误解,另一方面,我国对吗啡有着严格控制,很多医生也不敢用。

2016年,一次关于吗啡的案件更是震惊了医疗圈。一名胃癌术后患者住进北京某医院肿瘤科,医院给予镇痛、平喘等姑息治疗,其中包括注射吗啡,该患者最终因呼吸衰竭死亡。时隔半年,患者家属以医生“过量使用吗啡”为由,将医院告上法庭,索要赔偿。最终,法院驳回原告全部诉讼请求,宣判医院胜诉。其间,《医师报》组织了2次吗啡使用的临床与法律问题研讨会,韩济生也去了声援。

他认为,现在吗啡不是用得太多,而是用得太少。中国在世界各国的吗啡用量统计中,一度位于107位,2017年是88位。从医学角度来看,吗啡有止痛镇静之用,用得正确,是天使;用在歧途,才是魔鬼。



医学道义

疼痛领域还大有文章可做。“这里头可有意思了。”91岁的韩济生说。

为什么情绪会影响痛感?为什么安慰剂对疼痛是有作用的?国外最新的研究已经有所突破。

针刺镇痛也有进展。一项研究想看看是否能够通过针刺减少癌痛患者止痛药的用量,但结果并不明显。不过研究过程中也有惊喜,研究人员发现,针刺可以预防突如其来的爆发痛的发生。

“新的治疗技术我们一去学就会,但目前在科研的创新突破方面,中国还需要追赶。最要紧的是要后继有人。”韩济生说。目前,他正在积极推动疼痛医师的规范化培训和专业化培训事宜,“我们要争取培养疼痛科医师的权利,疼痛科已经存在了,但是疼痛科的年轻医师谁来培养呢?我们现在争取下来,由麻醉科和骨科共同培养”。

中国医师协会会长张雁灵忍不住感慨,“你又不是临床医生,你还那么操心为这个科发展创造条件?”

韩济生说:“我是想,我要为疼痛科的发展尽最大努力。万事开头难,疼痛科这个头已经开了,中国一定要继续走在前列。”

在韩济生家中玄关处,有一幅巨大的照片。那是2017年拍的会议留影。当年“中国疼痛医学大会暨疼痛科成立十周年新闻发布会”召开,专家们回顾了从2007年7月16日疼痛科诞生之后的十年发展。2007年,全国独立开展慢性疼痛疾病诊疗的科室不足50个;十年后,有独立建制的疼痛科全国达两千余个。2007年,全国专业的疼痛医师不足千人;十年后,注册在案的全中国疼痛医师有近2万名。

韩济生很珍视这张照片,特意领记者去看。“十年,就像当年的种子开枝散叶了,而未来,他们还会播下更多种子。”他说。

疼痛不同于其他生命体征,没有客观指标,也因此被不少医生低估,认为解决病症是主要的,解除痛苦是次要的。但是,医学的道义本就该回到人的本身——每个人对于疼痛的感知以及疾病状态不同,永远不能低估或忽视个体的痛苦感受。

国际疼痛学会曾提出一个口号,免除疼痛是每个人的基本权利。韩济生希望,在全国各个地方建立起来的疼痛科,可以成为众多慢性疼痛患者争取这个权利的“家”。

“为国捐躯”吕旌蒙

据新华社长沙3月17日电(记者柳王敏)在湖南省永州市冷水滩区普利桥镇岐山村,修缮一新的吕旌蒙将军纪念馆格外引人注目。吕旌蒙像。新华社发



吕旌蒙,号伯民,1905年生,湖南省永州市冷水滩区人。黄埔军校第5期毕业。历任排长、连长、营长、团长等职。1935年,吕旌蒙被派到陆军大学第13期将官班深造。抗日战争全面爆发后,吕旌蒙先后担任陆军军官学校总队副、预备第2师参谋长。1939年任第4战区区长官部少将高级参谋。1942年调任第31军参谋长,随部队驻防靖西、龙州、凭祥一带。

1944年11月初,日军集结重兵攻打桂林外围守军各阵地,战斗中施放毒气,并以装甲车掩护进攻,使守军外围阵地的守军伤亡惨重。经过两天两夜的激战,外围阵地被日军占领。11月9日晚,全城大部分落入敌手,指挥所也陷入重围。吕旌蒙集结残余部队向西突围,奋战至次日拂晓,终因敌众我寡,久战无援,在西路猴山隘一带,吕旌蒙中弹牺牲,后被追晋为陆军少将。

2014年,经党中央、国务院批准,吕旌蒙入选第一批300名著名抗日英烈和英雄群体名录。英烈已逝,浩气长存。

凭借《乐队的协奏曲》获得了第60届格莱美奖最佳当代古典音乐作曲奖提名。巧合的是,这两位青年作曲家都曾上海音乐学院学习。去年11月,福村芳一就执棒上交演绎了周天的作品。今年9月上交新赛季的开幕音乐会上,还将有周天的作品上演。

随着这些年轻人在国际舞台崭露头角,将有更多中国当代的声音被世界听见。除了这些正在冉冉升起的明星,余隆更希望,能有更多双慧眼,去发现那些还未成名的,真正有才华有潜力的青年作曲家,启发和鼓励他们的创作,帮助他们打开通向世界的大门。