

一位外科主任真诚告白

要把癌症这样的坏消息告诉患者

□ 顾 晋

父亲得了癌症，每天都抽时间去看他，在他病重的时候，我问他：“您需要什么？”父亲沉思了片刻回答道：“我需要你多陪我，其他的都不用了。”父亲走了好几年了，可他的音容笑貌常常出现在我的脑海里。我是个整天和癌症病人打交道的外科医师，我在反思，除了对癌症病人病情的了解，对他们的心理我们究竟了解多少？他们究竟需要什么？

毫无疑问，癌症带给我们的是坏消息，提到它我们想到的仅仅是死亡，想到的是原本平静的生活即将结束。我们来不及思考，就已经被死亡的阴影所笼罩。于是，患者的子女在想：如何陪老人走完最后的人生？患者的父母在想：如何实现孩子最后的心愿？患者的单位在想：如何安排余下的工作，后事如何让家人满意、领导放心……所有人忽略了这些不幸事件中的主角——癌症病人的想法。此刻我们的病人在想些什么？眼前发生的一切究竟意味着什么？

在我的行医经历中，我所看到的大多数中国家庭对癌症的第一反应是隐瞒。他们确信，癌症将是对病人最沉重的打击，无论如何不能让亲人遭受这样的打击。我在看肿瘤门诊的过程中，许多病人的家属都要事先嘱咐我：“病人什么都不知道，千万别告诉他。”事实上，在信息科技高度发达的今天，对患者隐瞒病情是不可能的。他们在感到身体不适之后，都会想到可能的结果。我接触的大多数病人在治疗过程中都告诉我，他们其实早就从家属反常的表情、过度的关心、表面上过分的轻松中知道自己患的可能是癌症。可见，这种善意的隐瞒是徒劳的。

坏消息到底该不该告诉病人？我的回答是：应该！但是告诉病人坏消息的方式有很多种。首先要因人而异：每个人的性格、职业、年龄、阅历、文化程度以及精神类型都一样，对坏消息的承受能力也各有不同。如果我们遇到的病人是石光荣（电视剧《激情燃烧的岁月》中的男主角），像他这样一个性格坚强、办事果断，而且身经百战的男子汉，我们可以直接把坏消息告诉他。但是，如果病人的精神本来就比较脆弱，猜疑

多虑，我们对这类病人就要加倍小心关注。突如其来的强烈刺激必定会引起强烈的精神反应，对他们来说这是一种伤害。此时要避免重就轻，逐渐地告诉他们。总的来说，我认为癌症病人对坏消息的承受能力，远远比我们估计的要强得多。

医生和病人家属应该经过充分的沟通，再确定何时何地，以何种方式去告诉病人病情。我们提倡永远不捅开那层窗户纸，那是一种情感上的浪费。如何让病人正视病情，主动出击和医生一道战胜癌症，是医生和家属以及病



笔者在美国工作时曾与美国同行进行交流，当我们谈起中国人术前谈话签字是患者家属时，他们大为吃惊，这在他们看来不可思议。美国联邦法律规定，病人有权了解自己的病情，医生不能以任何理由隐瞒病情，病人对自己疾病的知情权将使他可以充分安排自己剩余的时间，处理好财产遗嘱及有关事宜。由于东西方文化背景、价值观和思维方式的差异及历史原因，在对待“坏消息”方面的认识也存在很大差异。

刘老师被确诊为胃癌，下周马上要动手术了，“怎样和母亲谈下周的手术呢？”她的女儿真害怕母亲难以面对这样残酷的现实。



人共同面临的现实问题。受过专业训练的高资医生应该扮演传递坏消息的主要角色。

癌症病人往往在被确诊后马上成为家中关注的重点，家人们提供一切物质帮助，照顾得无微不至。但此时病人最需要的是鲜花、营养品、抗癌偏方、与世隔绝的“舒适环境”以及可口的饭菜、爱是爱！

病人的亲属们因为工作忙，往往会错误地通过金钱的方式来表达自己的一片爱心，但是他们不知道，这些突如其来的关怀和环境的变化，其实会给人带来更大的恐惧，因

为此时在他们看来，这些都是人们为自己迈行的脚步声。毫无疑问，这些关心是一种爱，但是我们应该用真诚去表达，用理性的方法去认识病人的情感需求。此时的病人需要的是理解，他们因疾病而孑孓的身躯需要的是有力的搀扶。我们应该用时间去和他们沟通，去交谈；用真心去关爱，用理性去了解，用科学来治疗。相信爱的力量吧，“善意的隐瞒”是徒劳的，物质的堆积是无用的，但是真诚地面对癌症，真诚地走进癌症病人的心中是可以做到的！

如何告诉病人坏消息？

几乎所有患癌症病人的家庭都面临这样的问题。据统计，我国每年有152万个新发癌病例。也就是说，每年我国有152万家庭将要承受“癌”这个坏消息带来的沉重打击。究竟该不该告诉病人坏消息，是家属、医师、护士所面临的关系千家万户的现实问题。

医生：因人而异，渐进原则——压力变动力

我是这样告诉刘老师的：“刘老师，您的病情不像您想的那么简单，可也不是我们预料的那么糟，您需要进行手术探查，手术可以明确诊断，也可以切除病变的脏器，您是有知识的，相信这道理对您来说并不难理解，您同意吗？”刘老师爽快地同意了手术。事后她对我讲：“从您和我第一次谈话，我就已经知道了自己的病情，当我能面对肿瘤的时候，我和女儿反而都轻松了许多。”

再举个例子：患结肠癌的陈先生一直认为自己得了结肠息肉，当医生提出术后要化疗，陈先生嘀咕开了，听说得了癌才要化疗，莫非……接受过医学伦理学培训的护士做了以下解释：“陈先生，您得了肠息肉，但有一部分病变病理上看不太好，为了防止这种病变进一步向恶性发展，大夫要您化疗。”一句话使陈先生既了解自己的病情，又把一个坏消息传递给了病人。殊不知，当人们坦然面对肿瘤的时候，原来的压力就已经变成了战胜

肿瘤的动力了。坏消息如何告诉病人也是一门艺术。我们在临床工作中体会到，对坏消息的承受能力是有差别的，许多心理健康的肿瘤病人对坏消息的承受力远比人们预料的强。逐渐地把坏消息传递给病人可能更有利于临床的治疗。

患者：消除恐惧，面对现实——精神解脱

在人们的想象中，当听到癌这个坏消息后，多数病人会昏倒，或泪如泉涌，痛不欲生，或万念俱灰、轻生寻短。仔细分析首先是观念上的误区，肿瘤知识普及不够。目前很大一部分癌是可以治愈的，但“癌”这个字眼太刺耳，太直截了当。病人宁可说自己的病变“不太好”，也不愿意把自己和癌画上等号。从心理学角度看，短暂多次的弱信号刺激比快速刺激更易被接受。这就要求逐渐地将坏消息告诉病人。事实上相当一部分病人对自己的病情处于半梦半醒之间，全当是自己“难得糊涂”吧！一旦恐惧消除便可以从容面对，冷静地理性地面对各种坏消息。相信今后更多的病人会临“癌”不惧，不再谈“癌”色变。

（作者顾晋：北京大学肿瘤医院结直肠癌肿瘤外科主任、博士生导师）

热点关注



东海“马上”送健康

为了提升流动农民工育龄妇女的健康保健意识，江苏省东海县利用春节期间大量外出务工人员返乡之际，以出动宣传车、设立咨询台、免费体检等多种方式，深入到全县17个乡镇、2个街道办346个行政村、居委会，为返乡农民工开展免费健康体检和自我保健知识宣传。

图为东海县医卫工作人员正在为返乡农民工进行免费体检。

张玲摄

健康速递

日常血糖监测以“准”为先

控制血糖，家庭血糖测量是基础，而血糖测量“准确”至关重要。无论是糖尿病患者，还是高危人群，都应该做好“准”备对抗血糖。

虽然血糖仪不像血压计那样有多个国际认证，但血糖仪的准确性依然有国际标准。所以，在选购血糖仪时，首先要选择有临床试验认证的、符合国际标准的血糖仪。每盒血糖试纸都有其独立的代码，在使用中要注意每次使用新的一盒试纸时必须要进行代码核对、调整，如果代码不一致就会导致无法测量或者测量结果不

准确。

此外，要保证血糖测量准确，测量方法也很重要。首先，测量前要对手指进行清洁，可以用温水清洗，也可以用酒精消毒。但无论哪种方法都要等手指干燥后再采血测量。千万不可以用碘酒、碘伏等消毒，因为碘可以和试纸中的化学物质发生反应，导致测量产生误差。其次，采血时，如果出血量不够，千万不要随意挤压，因为随意挤压，会导致组织液大量渗入血液，测量结果会产生偏差。可从指根朝指尖方向轻推，增大出血量。

（魏文）

视力突然下降查查血压

尽管最近张阿姨常感到头昏眼花，但她总以为是工作劳累的缘故，等工作不忙时休息一下就好了，从来没有检查血压。当有一天张阿姨眼前发黑，伸手不见五指，这才感到事态严重，急忙上医院，一查血压竟然高达200/130mmhg，眼底检查证实是高血压引起眼底出血，导致视力明显降低。经过多方治疗终于将血压降至了正常，但张阿姨的视力却难以恢复到从前，她为自己的粗心懊悔不已。

郑州大学第二附属医院眼科主任陈彬川教授提醒读者，由视网膜动脉阻塞引起视力下降的患者，通常表现为突发性、无痛性的视力急剧下降或丧失。轻者出现视网膜分支动脉阻塞，导致患者眼部视力下降；

严重者则出现视网膜中央动脉痉挛，而视网膜中央血管阻塞的时间越长，视力恢复的可能性就越小。因此，对于中老年人来说，一旦出现视力下降情况，一定要考虑高血压、高血脂、高血糖的因素。同时，对于患有高血压、糖尿病的中老年朋友来说，除了积极有效地控制全身疾病，包括合理的药物治疗、调整饮食结构和适当的体能锻炼之外，还需要每隔3个月到6个月检查一次眼底，争取早发现问题，早采取针对性的

（彭永强）

口腔溃疡也玩“虚实”

春节长假刚过，家在福州的市民黄连勇大爷发现嘴唇部位出现溃疡，不仅吃饭疼、喝水疼、刷牙疼，甚至连说话也变成了一种“折磨”。黄大爷赶紧去买牛黄解毒片等降火药来吃。

“这种处理方法对有些人来说很管用，但对于有些人来说压根没效果。”南京军区福州总医院中医科刘建华主任医师介绍说，口腔溃疡虽然是一处局部症状，但跟全身的健康状况都有关联，体质、饮食、睡眠、情绪等都可能成为引起口腔溃疡的因素。

口腔溃疡既有“实证”也有“虚证”。刘建华主任医师说，属于“实证”的口腔溃疡多因体内积热，火气上炎引起。这类情况在体质健壮的年轻人中比较多见。溃疡表面通常呈黄色，感觉红肿热痛，且伴有口臭、便秘、烦

躁、尿黄等。实火引起的溃疡往往起病较急，病程也较短，在治疗上多以清热泻火为主。春节长假期间，许多人睡眠不好，多思多虑，导致虚火上炎引起口腔溃疡，属于“虚证”，在女性中较为多见。“虚证”患者溃疡表面颜色较淡，通常呈白色，感觉隐隐作痛，此外还常伴有两颊发红、容易口干但不喜欢喝水、容易疲劳、没有力气等。这类实证溃疡则不适合用苦寒药物“清火”，否则更容易耗伤阴津和阳气，加重病情。

口腔溃疡有“虚”有“实”，但又不是完全对立的。很多患者原本脾胃虚弱，自身抵抗力较差，同时又因饮食、劳累等“心肝火旺”，是寒热虚实夹杂共同引起口腔溃疡。对于这类患者，在清心火的同时，既要滋肝肾之阴，又要补脾胃。

（吴志 张文明）

食用坚果可降低肥胖率

最新研究表明，相对于坚果食用量较少的参与者，经常食用坚果的参与者罹患肥胖或代谢综合征的概率更低。包括代谢综合征在内的综合因素会加剧人们罹患中风、心脏病和糖尿病的风险。

此项代表性流行病学研究，通过观察一组坚果摄入量相差各异的相对健康成年人，研究树生坚果和花生摄入、代谢综合征及肥胖之间的关系。研究发现，该人群罹患代谢综合征和肥胖的概率与其食用树生坚果和花生的频率、数量和类型成反比关系。

根据坚果摄入量，803名参与的研究人被分成不同小组。树生坚果食用量高的参与者平均每天摄入16克的树生坚果，而树生坚果食用量低的参与者则为每天5克，相较于混合坚果摄入量最低的参与者，树生坚果摄入量最高的参与者罹患肥胖的

概率降低了37%。此外，每周食用一次树生坚果和混合坚果的参与者的肥胖发生率显著降低。

研究还表明，食用更多坚果与代谢综合征之间也存在着类似的反比关系。与坚果食用量低的参与者相比，坚果食用量高的参与者罹患代谢综合征的概率降低了35%。当患者至少同时具备下述症状中的其中三种时，通常会将其诊断为代谢综合征：腹部肥胖、甘油三酯升高、高密度脂蛋白（好）胆固醇偏低、血压偏高、空腹血糖偏高。

营养学家蔡美琴认为：“研究强有力地证明，美国加州巴旦木等坚果在健康的日常膳食中所起的作用，对于那些关心自身体重或心脏病的人们，我建议每天食用30克。”

（吴阳）

煮熟的鸡鸭不会传播H7N9病毒

世界卫生组织新闻发言人格伦·托马斯近日在接受新华社记者采访时强调，目前尚无证据显示H7N9禽流感病毒具备持续性人际传播特征，这种病毒不会通过烹饪熟的食物传播。

世卫组织提供的禽流感病毒监测与调查报告显示，从病毒特性来看，新一轮H7N9禽流感病毒与去年冬春季爆发的H7N9疫情具备高度相似性，从患者体内分离出的病毒与鸟类携带的病毒基因相似度高。从季节性看，H7N9禽流感病毒呈现冬季多发特点。

托马斯说：“目前没有证据显示H7N9禽流感病毒具备持续性人际传播的特征，对所有确诊病例的分析显示，绝大部分感染者都有活禽接触史。”鉴于中国方面已报告出现家

庭聚集性病例，世卫组织正在研究相关病例，目前还不能排除其共同接触禽类的可能，同时也不能确认这属于人际传播。

托马斯还明确表示：“高温烹饪可杀死有害病毒，禽类食品经烹饪加工熟透后不会有任何问题。从我们了解的情况看，H7N9禽流感不是通过食物传播的疾病。”

托马斯指出，尽管医学界对H7N9禽流感病毒的认识还有待加深，但从目前研究结果来看，其重要传播源头可能来自活禽市场。眼下关闭活禽市场无疑是强有力的预防措施，但这并不意味着要关闭所有活禽市场，研究人员还需探究为何感染多发生在某些区域，采取更有针对性的措施，改善活禽市场卫生状况，减少感染风险。

（张森）

爆竹暴利究竟进了谁的腰包

文/赵昂

湖南浏阳被称为中国烟花爆竹之乡，这里生产的爆竹运到一线城市后，销售价格却是出厂价的六七倍之多，以三千响的“大地红”为例，出厂价仅为20元，在北京市场的零售价却为160余元。

照理来说，产品从工厂到消费者手中，要经过进货、批发和零售三大环节，烟花爆竹因其的危险性，所以运输、仓储成本均高于一般商品，出现价格上涨不足为奇，但是，足足6倍的价格却远超正常范围。

从表面上看，烟花爆竹维持较高价位似乎不是什么坏事，因为燃放烟花爆竹不

仅会带来噪音和空气污染，一旦燃放不当还会威胁公众安全，高价位可以市场杠杆来减少其燃放量。

但关键的问题是，如此高额的价差背后的巨额利润，却并未用于补贴因烟花爆竹燃放而增加的社会管理和空气治理成本，而是在销售环节中被无声吞噬。原来，为了确保烟花爆竹的质量和安，各地均对烟花爆竹经销商采取资质备案机制，有15个省市将审核备案权放置在省一级，这就导致了最终通过审核的经销商少之又少，一些省份甚至只有一家企业被允许经营此项业务。这样的分配格局不仅让经销商处于垄断地位，拥有了定价权，坐拥利润，而且零售摊贩为了获得货源，也不得不

与经销商“搞好关系”。

对于处于烟花爆竹产业链终端的零售摊贩而言，由于摊位多为临时设置，人员也为临时招聘，不仅正常经营成本大于普通摊贩，而且还因为烟花爆竹销售的特殊性而徒增了许多隐形成本。据新华社报道，要想开烟花爆竹销售点，“打点费”可少不了。不光要为了销售资质去破费，而且从工商、城管到税务，哪个环节都不能落下。

破解这一难题，一方面需要对现有烟花爆竹销售机制进行改进，在下放审批备案权，扩大经销商规模，激发市场竞争活力的同时，也可以通过专项税费等调控方式，将一部分利润用于治理空气污染。另一方面，对于那些在烟花爆竹销售过程中为个人渔利的公务人员，也要下大力气去查。

每周快评

有一至两天的差异。”

记者翻阅1900年至2090年的天文年历印证了林愿的说法。在这190年里，情人节与元宵节在同一天有8次，其中，1938年至2033年，连续6次都是每隔19年重复一次。但1919年、2052年和2090年前后都错开一天。

为什么情人节和情人节有时正好重合有时会有1-2天的差别呢？“这是因为阳历和农历都有平、闰年之分，农历闰个月也不固定，农历月的大小也总有变化，还有‘19年7闰’闰的是整数，后面还有零头。受这些因素的影响，相差1至2天就是很自然的了。”林愿表示，作为独特历法现象，元宵节与情人节不论是“喜相连”还是“喜相逢”都给人们增添了浪漫和喜庆的气氛，也让人们在这一天感受到了亲情与爱情的和谐。



南宋村：留守村喧嚣背后的沉静

北京“香火一条街”生意惨淡

本报讯 往年正月初一到十五，北京市东城区雍和宫附近的“香火一条街”生意兴隆，按照习俗，游客们喜欢在这里购香后进入雍和宫燃香祈福。但是今年，这条街上的店铺生意惨淡了许多，熙熙攘攘的游客从店铺门前经过，任凭店主如何招徕，都不见有游客进门，无照香販也不见了踪影。

原来，为了减少空气污染，雍和宫从去年底开始向游客免费赠“环保香”，谢绝外香进入。笔者在雍和宫看到，游客们在进门处排队领取“环保香”，一人一捆。“环保香是由天然

纯柏木粉、松木粉、榆木粉、天然大麻植物粘粉等制成，烟气小，有利于环保。根数足够使用。”在赠香处，工作人员告诉笔者，而在过去，前往雍和宫的游客大多使用自带香，许多都是采购自大门外的商贩，其中不少是劣质香，同等重量的劣质燃香产生的PM2.5远超过优质香燃烧后产生的粉尘量。

“你看马路对面的店铺都关张了，生意下降了很多，我们这里也转行卖花和哈达了。”在雍和宫大门外的“香火一条街”，有店主如是向笔者表示。

（朝阳）

京城市民对爆竹的自觉抵制

（上接第1版）

一位从事烟花爆竹制作和生产多年的技工表示，应该加快升级鞭炮环保标准，推动生产者改进工艺，提升鞭炮环保系数，逐步淘汰污染严重的传统型鞭炮。环保人士表示，如果有一天，依靠科技进步，能够找到传统烟花爆竹的替代品，那么，人们将再也不用为过年放鞭炮会引起空气污染而担忧了。

“绿色春节”是一个系统工程。这不仅需要政府加大引导力度，烟花爆竹产业顺应形势完成转型，更离不开每一个公民的环保意识提升并积极参与行动。

美中不足的是，在正月十五这天，依然有不少北京市民冒着“雾霾”燃放烟花爆竹，当然，这也是因为许多市民急于将手中的烟花“脱手”有关，但即便如此，正月十五的燃放量依然少于去年。

不过，京城市民对烟花爆竹的自觉抵制，仍是一个美好的起点。

（朝阳）

“桔灯”温暖送客行

本报讯 初春，料峭春寒，抚州火车站内人声鼎沸。“小桔灯服务台”这几个俊美圆融的大字在候车室里显得醒目和特别，地处“才子之乡”的抚州火车站也濡染了当地文化的气息。

“90后”的黄又佳是抚州站“小桔灯”服务台的唯一工作人员，每天的工作时间是早上7点，到晚上11时。桔子虽然是当地远近知名的水果，却是当地百姓果篮里最寻常的食物，以桔为灯，就是愿橙色的光芒温暖出行的旅客。

（胡建刚 周娜）