

我国器官移植起步晚但发展迅速,2015年手术数量仅次于美国,居世界第二

# 器官移植:从谈“移”色变到救命机会

本报记者袁全

望着眼前的长寿面,62岁的刘芳(化名)心想这也许是人生最后一个生日了。2015年年初,她查出肝脏有肿瘤,医生建议马上做肝移植手术。她在医院住了一个多月,却没有等到合适的肝源。

没想到生日的第二天,医院通知“肝源到了。”她当晚8点被推进北京佑安医院的手术室,8个小时后,一个来自42岁男性的肝脏开始在她体内工作。术后两年多的时间,她的各项肝功能指标保持正常。

刘芳把器官移植视为一次“重生”。据官方数据,2015年中国器官移植手术达到10058例,仅次于美国,居世界第二,2016年超过15000例。接受移植手术的患者,大多历经求医问药,举债筹钱,垂死挣扎,才使生命得以延续。他们感慨医学技术的神奇,感谢命运的眷顾。尽管重生之后,生活依旧艰难,但他们仍称自己是“最幸运的人”。

## 从谈“移”色变到“救命机会”

我国的器官移植始于20世纪六、七十年代,相较其他国家,起步晚,但发展迅速。1972年,广州中山医科大学第一附属医院开展了全国首例活体肾移植,受者存活一年以上。此后随着肾移植经验的积累,肝脏、心脏、肺脏、小肠以及胰腺等器官移植相继开展。

然而,器官移植真正大规模进入公众视野要等到2000年以后。2004年,演员傅彪接受肝移植手术。他那时病房里都是谈“移”色变。“不仅病人有顾虑,有些内科医生都不是很懂。”

医生刘源从2003年开始便在北京佑安医院做肝移植手术。他说那时病房里都是谈“移”色变。“不仅病人有顾虑,有些内科医生都不是很懂。”

在何欢印象中,医院里做移植的大多是“老外”,她几乎找不到可以交流的病友。而傅彪历经2次移植手术也仅延续1年生命的例子,更印证了坊间流传,“做也是死,不做也是死”。

此后一年,何欢又经历一次肿瘤破裂大出血,“血喷如柱”。这是十分危险的征兆,她险些丧命。但“挺过来”之后她还是犹豫,直到又在病床上熬过了一年,医生对她说,“这回你可过不去了。”

辗转其他医院,所有的医嘱都是建议移植,何欢这才下定决心。“这是最后一根救命稻草。”她和家人简单算了一下医药费,便草草把一套北京二环边上90平方米的房子卖了80万元人民币。按现在行情,那套房的价格可达1000万元。“顾不得那么多了”,何欢说。她手术前交了35万,而术后几年的用药都要自费,每年少则上万,多则十几万。她同病房的一位病人就因为“钱的问题”,最终放弃了移植。

手术前,何欢高烧不退,医生们也紧张,劝她慎重,“肝源还会有。”但这次是她自己等不了。“太难受了,腹水,腿肿,整天在床上动弹不得。”何欢回忆道,“我和大夫说,即使手术失败了我也不会抱怨。”

当晚7点她被推进手术室,那天是6月26日。11年来,何欢恢复得很好,她说这得益于自己的新肝是来自一位19岁的生命。

## 为更多人不因“移”致贫而努力

2015年,中国宣布废除死囚器官使用,公民自愿捐献成为器官移植的唯一合法渠道。然而,中国现阶段器官供需比是1比30,短缺严重,很多人在等待中死去。



▲去年12月,在首都医科大学附属北京友谊医院,姚女士陪患有肝糖原累积症的儿子吴昊等待接受费用相对较低的亲体肝脏移植手术,即用姚女士的一部分肝脏替代吴昊的全部肝脏。新华社记者沈伯韩摄

让人恐惧的还有经济负担。坊间将器官移植称作是“富贵病”,很多患者因为凑不出几十万元的手术费而放弃移植。

根据2007年颁布实施的《人体器官移植条例》,医疗机构向接受人收取的费用包括摘取和植入器官的手术费,保存和运送器官的费用,以及这一过程中产生的药费、检验费、医用耗材费。器官移植的手术费用不断攀升,在北京、上海等经济发达地区少则六、七万元,多则上百万元,且不在基本医疗保险范围内,这对于贫困家庭来说无疑是天文数字。

即便能勉强支付手术费用,移植后的药费也是一笔巨款,且很多药品需要终身服用。

赵军(化名)11年前进行了肝移植手术。他根据术后必须服用的药品和检查算了一笔账,发现一般人在术后第一年每个月就要支付1万3千元左右,一年的药费就要12万元,此后随着病情稳定,逐年递减,但至少也要4、5万元。

2007年以前,大部分药品还未纳入医保,都需要患者自费。2007年后,北京市医保也只解决每年2万元的治疗费用。

何欢看到太多人为省钱,选择减药或停药,结果导致病情加重,需要再次移植,或者死亡。

2007年以前,北京市对于器官、组织移植的基本医疗保险支付范围只包括肾脏、角膜、皮肤、血管、骨和骨髓。

从2008年开始,何欢和数十位移植病友呼吁让肝移植术后抗排斥、抗病毒治疗费用纳入医保。由乙肝病毒致病的移植患者需要终身服用抗病毒药物,且不减量,一般术后第一年单治疗费用就需要大约4、5万元。移植患者每年不计其数地向卫计委、劳动保障局医保中心等政府部门递交诉求。

何欢认为要求合情合理。“器官移植挽救了我们的生命,但生活的压力接踵而至。有些家庭手术时的费用还未还清,每个月几千元的药费比家庭的总收入还要多。很多人因病致贫,没有一点生活质量。”

“接待人员对我们态度很好,因为他说的朋友也做过移植手术,知道用药艰难。”何欢说。

努力没有白费。2010年9月和2011年7月,肝移植抗排斥、抗病毒治疗相继纳入北京医保“特病”报销范围。

尽管如此,移植患者需要自付的药费每月

还是有上千元。“这对于我们每月只有三千元退休金的家庭来说,是笔巨额支出,”刘芳说。她因为移植手术,身上还背着50万元的借款,至今还不知如何还。

在今年的全国两会上,中国人体器官捐献与移植委员会主任委员黄洁夫建议将器官移植的手术费也纳入大病统筹。

现在,何欢和其他移植患者还在努力呼吁将“乙肝免疫球蛋白针剂”纳入到医保。“不注射就会导致乙肝复发。”何欢说,一针“乙肝免疫球蛋白针剂”的费用是648元,一般的患者平均每个月要注射2至4次,一个月就是两千多元的开销。

从2010年开始,何欢不断地向政府部门、医药公司写信申请,她已记不清申请了多少次。“听说上海、广西的朋友们已经成功,我们也不会放弃。”

## 同病相依,“过来人”传递希望

器官移植技术的研究曾多次获得诺贝尔生理学或医学奖,被认为是“医学手术皇冠”。在中国器官移植发展的初期,手术只有主任级别的大夫才可操刀。

目前,全国具有器官移植资质的医院仅有169家,能做器官移植手术的医生只有几百人。黄洁夫表示,制约中国器官移植事业发展的一大因素是医疗机构服务能力不够,特别是心、肺移植的医疗人才短缺,造成很多器官浪费。他建议未来5年,使有资质的医院增加到300家,并加强对器官移植医生的培养。

医院移植人才的短缺,也让患者对器官移植更加陌生和恐惧,特别是对术后生命的未知。如果说器官移植手术要依靠大夫的医术,那么术后的存活就是自己掌控。毫不夸张地讲,一粒药片上哪怕增、减一毫克,都关乎生命的质量和长度。但“主刀大夫只管手术”,“内科大夫又不太懂用药”,患者得到的答复往往是“情况不好了再换”。最后,可以信赖的就是病友。大家同病相怜,相互依偎。

2004年4月,36岁的雷宇(化名)通过自学,建立起一个器官移植的网站。他起初只是为了分享自己移植后重获新生的经历。他在单位体检时查出肝癌,被医生判了死刑,

“生命只有2、3个月。”手术成功后,我很兴奋,特别想告诉其他人,被称为“癌中之王”的肝癌并不可怕。”

没想到网络让他结识了病友。大家开始陆续在他的网站分享自己的故事,以及搜罗到的康复资料。雷宇说,十几年前,关于器官移植的报道少,对于即将接受移植的患者来说,内心恐惧,孤独。“过来人”的“现身说法”,往往比医生劝劝还要管用。

他将网站命名为“中国器官移植网”,其中最受欢迎的是一篇名叫“肝癌可以被治愈”的帖子,点击量过8万,里边涵盖了许多接受移植病人的故事和照片。

网站的交流日益丰富,名声也逐渐响亮,雷宇和其他病友又陆续创办了杂志和微信公众号。有的人愿意把自己的病例,化验单分享出来,供大家分析、参考;有的病友本身就是大夫,网上“坐诊”,答疑解惑;还有的人“久病成医”,收获上百拥趸,帮病友寻医问药。

网站上还有人“晒”出行游记,登高爬远,自驾千里,挑战极限。大家享受生命的眷顾,也展现对生活的信心。这个人数并不庞大的特殊群体,也展现着人性的光辉和黯淡。有人妻离子散,也有人找到了知心伴侣。有人因不舍钱财,撒手人寰;也有人因同学情深,靠捐款渡过难关。

钟岳(化名)18岁带女友从湖北来京打拼,两个年轻人不敢把他的病情告诉父母,只能一边工作挣钱,一边治病就医,自食其力。最后他们花了7年时间,靠辛苦创业支付起几十万元的手术费。爱人始终不离不弃,让钟岳心态感激。

高玉东(化名)舍己救人,把盼了几个月才盼来的器官源,让给了一个病情更加危重的女孩,结果他又多等了4个月才做上手术。他不仅为此多支付了7万多元的医药费,还冒着随时都可能大出血的危险。那4个月“每天度日如年,心惊胆战”,但他无怨无悔。

对于大多数接受器官移植的人,重生后的心愿就是感恩。他们渴望得到关怀,也希望回报社会。他们大多数已申请成为器官捐献志愿者。“我愿意把完好的器官,乃至遗体捐献出来,哪怕不能救人,也愿意为医疗事业的研究做贡献。”何欢说。

## 运动减肥哪家强

## 拳击笑傲耗热榜

英国一项调查显示,拳击是最消耗热量的运动,一小时消耗800卡路里,堪称最有效的减肥运动。

英国某知名营养品企业调查了健康人做50项常见运动或活动时消耗的热量,包括遛狗、打扫卫生、看电视等,列出一张耗热排行榜。英国《每日邮报》援引调查结果报道,拳击荣登榜首,紧随其后的是壁球和划船,一小时分别消耗748卡和740卡。

名列前十的依次还有:以中速或快速沿着道路跑步,一小时700卡;自由泳或蝶泳,680卡;英式橄榄球,614卡;足球,612卡;在路上快速骑自行车,604卡;健身举重或有氧运动,590卡;跑步机上跑步,580卡。

此外,遛狗一小时能消耗136卡,打扫卫生、熨衣服等家务102卡,逛街86卡,开车68卡,打字34卡。站着看电视一小时能消耗20卡,如果坐着看,零卡!

(黄敏)据新华社微特稿

## “堵住”鼻子吃东西

## 就能光吃不长胖?

许多人梦想能大吃美食而不发胖,而科研人员用实验鼠做到了这一点,方法是阻塞其嗅觉。在该研究成果基础上,也许能开发出减肥的新手段。

美国加利福尼亚大学伯克利分校的研究人员在新一期美国《细胞—代谢》杂志上报告说,通过药物让一些实验鼠失去嗅觉功能,然后让它们与其他实验鼠一样摄入高脂肪食物,类似于让人大吃奶酪蛋糕。结果显示,失去嗅觉的实验鼠不像普通实验鼠那样在大吃之后发胖,其体重比后者要轻16%。此外,一些本来已经肥胖的实验鼠,在嗅觉被阻塞后还成功“减肥”。

分析显示,这并不是因为实验鼠在失去嗅觉后吃得更少,而是因为其体内的新陈代谢机制发生变化,消耗了更多能量。研究人员认为,实验鼠的嗅觉被阻塞后,其身体系统可能会认为自己不能再嗅到食物味道的原因是吃得太多,从而启动消耗更多能量的新陈代谢机制。研究人员为此又改造了一些实验鼠,使其嗅觉变得更灵敏。结果显示,与摄入同等食物的普通实验鼠相比,嗅觉更灵敏的实验鼠变得更肥胖。这一发现支持关于嗅觉功能会影响身体新陈代谢的看法。

人也可以这样减肥吗?研究人员表示,这还需要进一步研究,如果真发现人体有类似机制,也许可以开发出一种能暂时阻塞嗅觉的喷雾,在对面美食想要大吃一顿之前,先喷一点到鼻子里,从而让身体的新陈代谢机制消耗更多能量,避免长胖。但是,对于常常要求美食色香味俱全的“吃货”来说,失去了香味的食物还有多大吸引力也不好说。

据新华社北京电

## 手机放在你身旁

## 大脑认知受影响

你是否24小时手机不离身?研究人员最近发现,当智能手机在触手可及的范围内,哪怕处于关机状态,也会影响到大脑的认知能力。

为了测试这一影响的程度,美国得克萨斯大学奥斯汀分校的研究人员对近800名智能手机用户做了一系列实验。

在其中一项实验中,研究人员让被调查者在电脑前完成一套需要注意力高度集中才能取得高分的试题,来评估他们的有效认知能力,也就是大脑在指定时间内获取和加工数据的能力。测试前,参与者需要将智能手机调为静音状态,并被随机要求将其手机放在口袋或包里、正面朝下放在桌上,或另一个房间内。结果显示,把手手机放在另一个房间的人表现明显优于把手手机放在桌上的人,也略好于把手手机放在包里的人。研究人员表示,在此实验中可以观察到一个线性趋势,即手机的位置越显眼,人的有效认知能力越低。

研究人员认为,只要手机在视线范围或触手可及的范围之内,就会导致人们注意力下降。并不是手机的推送或通知分散了人的注意力,而是人们下意识地去“惦记”手机,但意识发布这个指令过程本身就会耗费有限的认知资源,造成脑力流失。因此只要手机在身边就会降低人们的认知能力。

据新华社北京电

## 马桶应该怎么冲

## 放下盖子更卫生

冲马桶还不简单?或许没你以为的那么简单。美国纽约大学微生物学家菲利普·费尔诺说,冲马桶要记得放下马桶盖后再冲,否则水流可能把粪便中的病菌“冲”到马桶外,造成污染。

费尔诺警告,水流冲进坐便器后,能把里面的病菌溅到4.6米高。更可怕的是,病菌会在室内扩散,污染坐便器周围的地方,如地板、洗脸池、放在洗脸池上的漱口杯等。

他对美国商业内幕网站说,一些新式马桶的水流冲击力没有那么大,不容易使病菌扩散到马桶以外,但许多老式马桶则不然,因此“最好放下马桶盖再冲水,尤其是在多人共用的卫生间”。另外,牙具等物品应放置在橱柜里。

(欧飒)据新华社微特稿

出诊日每天加班3个小时,就为与患者多说几句

# “最美医生”董峰:治病先调心

特约撰稿仁杰

为与患者交流每天加班3小时,值

董峰目前担任中国中医药研究促进会调心专业委员会主任委员,创立了“五步”调心疗法,由于他在处理医患关系及临床技能方面做的突出,被中央电视台评为2016年度中国“最美医生”。

尽管已是名医,但为了多与患者交流,董峰几乎每个出诊日上午和下午都要晚1个多小时下班,他认为每天加班的这3个小时更值得。“不是我专治心病,而是很多疾病都跟心病有关,不把负面情绪处理好,身体的毛病不仅很难解决,还会越来越严重。”

董峰说,大家经过实践和研究发现:总是抑郁的人,容易患上恶性肿瘤;总是焦虑的人,容易患上各种肠胃病、妇科病;总是发怒的人,容易患上肝胆系统疾病及冠心病、高血压;总是忧伤的人,容易患上肺病及各种皮肤病……

中医经典《黄帝内经》记载:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,悲伤肺,恐伤肾”,“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,劳则气耗,思则气结”,每一种疾病症状,都指向了被人们忽视的内在情绪。《类经·疾病类》中说:“怒伤于心则脾应;思伤于心则脾应;忧伤于心则肾应;忧伤心则肺应;喜伤心则心应”。董峰进一步解释称,心是第一屏障,当喜怒忧思悲恐惊伤到了心,超过了心的耐受阈

值就会反应到肝胆脾肺肾上。

由此可见,千万不能小看人们的心理情绪。心情情绪错了,那是病的引子,是毒,会引起人的体内阴阳失衡,疾病的苗头就会滋生。

## 医身先医心,心态平和为健康之本

“善医者,先医其心,而后医其身。”说起调心,董峰指出,百病皆由心生,心药一解病自消!“心”不仅在生理上位居“五脏六腑之主”,它的主导地位还体现在对心理的作用上。中医常言的七情“喜怒忧思悲惊恐”均和“心”有关,这些情绪都是先伤到了心,超越了心理的承受极限,进而在身体上引出各种症状。所以调心的作用很重要,把心养好,就有了健康之本。

而董峰在京的一次打车经历则告诉人们,认知方式的改变是调心的关键。

刚上车,出租车司机就很不耐烦地说:“又去朝阳那!我都跑了两趟了。”董峰有点诧异:“怎么,你不愿意跑?”司机喃喃咕咕:“都跑了两趟了,你认识路吗?”董峰感到有点奇怪:“你不是去过了吗?不认识路?”司机垂头丧气地说:“我不认识。”董峰感到更奇怪:“那你还说跑了两趟!你这不是矛盾吗?”

董峰为了缓和他的戾气,调整他的心态,建议说:“那行,我给你手机导航吧,别

着急。”

刚开出去不久,在不远处一个路口,有人跟司机招手说停一下、停一下,结果司机摇下窗户张口就骂:“傻X,看不见这有人啊……”

董峰忙劝解司机说:“你是搞运营的,你要有个良好的心态啊……”一番开导后,司机平静了一些。

下车后,董峰有了深思,出租车司机的例子说明,现代社会的快节奏太慢了,人们的心态跟不上了,心没有养好就需要调心,如何调心才能适应现代社会的要求呢?

“我认为认知方式的改变是调心的关键!一个人心态不平和,就会引发家庭、社会、自然不和谐;只有我们心态平和了,家庭才会和睦,社会才会和谐,人民才会健康!”董峰说他的最大愿望是成立国家级一级学会中国调心学会,那样他就能在法官、教师、医师、会计师、学生等各职业、各专业中建立分会,因为法官调好了心就会更加维护我国的司法公正;教师调好了心就会更好的教书育人;医师调好了心就会处理好医患关系;学生调好了心就会减少校园暴力事件发生……

董峰说:“人人都调好心,就会少得病、不得病,就会身体健康。没有全民健康就没有全面小康,下一步将围绕认知方式的改变做好调心工作,我们心态调好了就会为全面小康作出更大贡献!”