



中日友好医院康复医学科外聘专家、日本医疗保健学博士郭丹：

# 回国去！帮患者走着回家

本报记者 王天翼

郭丹回国了，放弃了自己在日本20余年的职位，回到了她刚参加工作时就职的中日友好医院，作了一名外聘专家，担任康复部高级顾问和副主任。

这是她2017年的毅然选择，时间一晃已过4年。4年中，郭丹留心梳理国内各级医疗机构的康复治疗现状，积极推广她在日本担任植草学园大学物理治疗师老师、日本综合医院康复师的临床和科研经验，以迫切的心情更新陈旧的康复治疗理念，帮助更多患者重获正常生活的能力。

“康复的目标，就是要恢复病人的尊严，重新让病人能够完成他们想做的事。”在郭丹的帮助下，ICU里的脑出血患者有机会自由行走，抑郁的偏瘫患者动手包起了饺子，慢阻肺患者获得了正常的生活能力……

## 更新一：不仅是经验，更是理念

说到回国的动机，郭丹说有两个人的事情对她触动很大。一个是她父亲，一个是她的丈夫。

很多年前，郭丹的父亲中风偏瘫，伴发初期血管性痴呆，也就是老年痴呆症。之后又有一次突发意外股骨骨折，这对长期照顾父亲的郭丹母亲来说，无疑是雪上加霜。当郭丹在父亲手术当天赶回北京时，母亲见到她的第一句话就是：你总算回来了。此时，母亲已筋疲力尽。

郭丹接到了母亲的工作，用在日本学到的康复知识，忤逆着护士照顾父亲。结果，父亲第三天就下床活动了，恢复后的身体状况接近骨折前的状态。而她父亲隔壁病床身体状况稍好的一个患者，由于没做专业的照护康复，没有及时起来，术后得了肺炎。那时，她马上被请去给这家医院的医生护士讲关于骨科康复的内容。

郭丹的丈夫，十年前被诊断出结肠癌晚期，手术后医生告诉她只有9个月的生存期。在郭丹的鼓励和照料下，丈夫活了4年。而且这4年，没有像想象中那样躺在床上，他是大学老师，疾病并没有使他离开讲坛，直到去世前两个月。

郭丹从丈夫去世后，开始思考是不是该回国，让自己在日本学到的知识和技能惠及中国的患者。她从2000年开始，在原单位领导的支持下，每年回国做报告和调研，发现国内这方面有迫切的需求——不仅是经验，更是理念。

“日本的医疗制度设计中对于急症病人有两个星期的住院期限，目的是让急症患者尽快自理自立，出院时尽可能不给家庭及社会带来负担。这两个星期，给了康复很大的空间，要积极地开展以预防并发症，维持患者最佳状态的康复治疗，大概80%的急症患者（包括大大小小手术后的患者）都能达成目标。”郭丹从国内了解到，不少三甲医院的手术病人住院期只有三到五天，根本没有考虑到恢复身体机能和生活能力，没有给予康复介入的时机，用担架和轮椅将患者推出医院的现象很常见，这样，无形地给家属和社会带来了很大的负担，也无法保证患者出院后的生活质量。在日本，重症患者，在短期内无法恢复身体机能生活、无法自理的老年患者约占20%，骨科疾病的老年患者会被允许在术后进入恢复期康复医院，医疗保障体系支持其在医院继续做康复治疗3个月。中枢神经系统疾病的患者里：脑卒中的患者，在发病60天以内可以进入康复医院接受150-180天的康复治疗，同样可以纳入医疗保障体系。康复医院的治疗要达到70%的患者回归家庭，最后，只有6%的患者要住进有医疗保障的病房。

2015年，《柳叶刀》发表了华盛顿大学的研究报告，在这项关于“健康寿命”的调查中，日本以男性71.11岁、女性75.56岁，遥遥领先于其他国家。郭丹认为，日本取得的这个成绩，跟其社会保障制度设计中对于康复事业的重视有巨大的关系。所以，她很着急，想，回国！她要“想尽办法让病人走着回家”。



岁，遥遥领先于其他国家。郭丹认为，日本取得的这个成绩，跟其社会保障制度设计中对于康复事业的重视有巨大的关系。

所以，她很着急，想，回国！她要“想尽办法让病人走着回家”。

## 更新二：与常识相悖的科学

郭丹介绍了一则在基层医院授课期间了解到的真实案例。

一个刚成为银行点钞员的23岁小伙子，一次车祸导致蛛网膜下腔出血、右锁骨断裂并多处软组织挫伤。伤者被就近送进离家最近的一个县级医院救治。在ICU昏迷2天半，第3天终于醒来，随即转入病房观察，在此期间没有进行任何康复治疗。转入普通病房后，仍然每天输液、卧床静养，等待“出血点慢慢被身体吸收”。

转眼3个月过去，小伙子脑部创伤逐渐好转，可出院回家后并不愿意回到工作岗位，更不愿意出门见人。其父亲说，“儿子现在走路行动迟缓，步伐笨重又呆滞，1米82的个子，体重从受伤入院前的72公斤飙升到98公斤，脾气愈发暴躁。以前是个阳光男孩，这场车祸把儿子变得如同‘废人’。”

这个病例令人唏嘘不已。郭丹说，对这种脑出血的伤员，实际上现在仍然有医院给予治疗方案“卧床静养3个月”。

郭丹拿出一张照片说，日本和歌山县立医科大学对丘脑出血患者，同样在ICU就着手进行“超早期康复”。照片来是一位丘脑出血的患者，在治疗后24小时就对他进行了坐位训练。而在病人生命体征无特殊变化时，即开始进行站立位训练，以及进行上肢的运动训练。

“康复治疗师到了ICU病房，与各科室医生积极进行充分的沟通很重要，在全面掌握患者的病情后，需要找到一个ICU患者卧位时适当运动的方法。外科患者早期康复对疼痛的控制很重要，所以有一个前提就是各科室医生要在对患者采取了完备的镇痛措施之后方可进行，一般来讲医生会在患者身体允许的范围之内用‘镇痛泵’进行镇痛。康复治疗师还需要全面掌握各种突发状况的预防知识和应对措施，比如不稳定的先兆、康复训练中可能发生的变化、谨慎实施康复训练的指征、终止康复训练的指征、暂停康复训练的指征等。”

郭丹说，ICU的患者能早坐起来、站起来，能早离床是最好的，就算不能坐起来，就算半卧躺着也要尽可能地超早期康复训练。长期卧床的不良影响很多，而对于运动系统的影响，主要是使肌肉骨骼运动受限；活动机能下降，身体运动困难，关节运动受限；肌肉肌腱骨骼萎缩，

关节挛缩。也可对精神产生影响，如精神受抑制，外界刺激少；意欲减退，情绪不稳定，恐惧心理增强，孤独；精神症状。所以，案例中的那位小伙子之所以成了最后他父亲描述的那个样子，与长期卧床导致的这些不良后果脱不了关系。

“提到这个案例，就是想告诉大家，如果他能够在ICU就进行超早期康复，他是完全有可能恢复到自由行走的。”

郭丹又举了一个相反的例子：日本和歌山县立医科大学ICU曾收治了一位68岁男性患者，因“脊髓肿瘤占位性病变”导致左肺重度感染，经呼吸机维持呼吸，当时ICU医生对患者的处理办法是想做气管切开，进行气管插管。但是康复科医生到ICU对患者进行详细的观察和安全评估后，让他一天进行各种运动6小时，最终，痰排出，肺部的感染治愈，患者出院回家了。

郭丹说，实际上这样“超早期康复”训练的目的只有一个，就是促使患者排痰。原理是通过上肢的有效运动，能使肺的通气量增大，使其自主地把痰排出体外，加之药物控制感染，最终患者得以很快出院回家。

## 更新三：莫对老年人越俎代庖

老龄化加速，是中国面临的重要社会课题。而在之前，日本已更先一步进入老龄化社会。

在中华中医药学会养生康复分会2019年学术年会暨融合型医护康养论坛上，郭丹发表了《维持入住者健康状态的生活方式及康复介入的必要性》演讲，介绍如何维持高龄老年人健康状态的生活方式及康复介入的必要性。在演讲中，她提到“健康寿命”，在活动中促进老年人身体机能康复、提高老年人的生活自理能力等概念和观点。

郭丹说，“健康寿命”指的是精力充沛、能健康生活的时间，日本男女的平均寿命超过世界平均水平，其健康寿命也属于世界最长寿。根据日本的统计数据，女性在其一生中非健康寿命为12.68年，也就是女性老年人在生命最后的12.68年里，处于非健康状态，需要别人来照顾。男性的非健康寿命为9.3年，非健康状态的时间要短一些。男女平均的话，在生命最后阶段大约有10年时间需要照护。

出现这种时间差异的原因有

两种，一是女性的平均寿命比男性长。二是由女性的生理结构造成的，女性在更年期钙大量流失，形成骨质疏松，因此女性老年人更容易出现腰痛、腿痛、骨关节变形、压迫性骨折等症状。针对这种情况，女性从年轻时就要加强体育锻炼，通过运动使骨皮质加厚。

“恢复老年人健康的状态，只有一种方法，就是活动。活动的过程，就是进行康复训练的过程，在活动中，他们身体机能才能得到最大的发挥。关键是设计什么样的活动，活动的内容是不是他们愿意干、喜欢干的事。我发现，让老年人做一些他们不感兴趣的事，他们会认为是不相干的，不能持续。但是让他们为儿女们或为了他人做点什么，他们一下子就做起来，这也是人的生存意义的高水平追求。”

郭丹曾治疗过一个上肢麻痹患者，经常拉着她的手问能不能好？郭丹回答，你能不能好，关键看你。后来康复科组织了一次包饺子活动，发现这个病人整个过程都尽可能地使用麻痹的上肢，而且还特别快乐，比她平时训练的状态还要好。还有一位老人平常很多事都做不了，但是在揪饺子剂儿的时候，她所有的动作都做到了。还有一位患者伺候女儿月子时得了偏瘫，她觉得什么都不能干了，抑郁了。但那天她忽然能包饺子了。她包饺子的时候，女儿在后面哭，老公在后面笑。

“这就是在康复训练中，找到了让他们心情愉悦的事情。一定要让患者定期参与喜欢的活动，不做的活身体状况就不会有改善。老年人也应有健康生活习惯，尽量生活自理。家属应转变观念，不要完全越俎代庖。”

郭丹强调，应当倡导老年人生活自理自立，能做的事情，让他自己去做。真的不能做的事情再帮他。从心理学的角度讲，如果病人身体可以自由的话，心理负担才会少，一个人活动受限以后，心理负担会增加。身体机能衰退更快。比如上厕所，不是在失能老人床边做个坐便器，或者干脆给老人穿上尿不湿了事。上厕所，可以分解成“走、穿脱衣服、清洁”等多个动作，病人能做哪些动作？要评估，能走到厕所的，一定让他走到厕所，不要在床边解决；能脱衣服的一定要让他自己做。反复锻炼，才能让他的能力得到最大限度发挥。家人不要剥夺老年人身体活动的权利。

“康复的目的之一就是尽量不给家庭、社会增加负担。患者在治疗阶段是非常不安的，除了对身体的担忧，还担心无力支付巨额的开销，所以很多人就放弃了康复治疗。如何让病人能够用短的时间，花最少的钱，得到最好的医疗，这才是医务人员应该想的事；在老龄社会的背景下，我们的医疗如何不给家庭、社会增加负担，这才是我们应该做的事。”郭丹表示。

## 快讯 KUAIXUN

# 世界中医药学会联合会临床疗效评价专委会换届会在京举行

本报讯（记者 陈晶）9月24-25日，世界中医药学会联合会临床疗效评价专业委员会换届会议暨第十四届学术年会在北京举行。本次换届选举产生了世界中医药临床疗效评价专业委员会第四届理事会，天津中医药大学中医药研究院院长、国家药品监督管理局中药循证评价重点实验室主任张俊华当选会长。

世界中医药学会联合会副秘书长陈立新出席会议并讲话。世界中医药学会联合会副主席张伯礼院士，世界针灸学会联合会主席、世界中医药学会联合会临床疗效评价专业委员会名誉会长刘保延教授，香港浸会大学协理副校长、世界中医药学会联合会临床疗效评价专业委员会副会长卞兆祥教授发表视频致辞。来自海内外的理事、会员单位代表180余人通过线上和线下形式参会。

张俊华表示，中医药事业已进入高质量发展的新时代，临床疗效证据是支撑中医药现代化、产业化并走向世界的基石。因此，中医药传承精华、守正创新，临床疗效是根本，证据是基础，科学的研究方法是保障。推动建立并完善符合中医药特点和需求的临床疗效评价方法并应用实践，是世界中医药临床疗效评价分会的使命和责任。新一届理事会要做好规划、注重落实、主动服务、积极传播，在国内外会员共同努力下，构建国内外联合、中西医结合、多学科交叉的国际化学术交流平台。

大会还发布了《临床评价核心指标集研究方法与实践》。此书首次系统地阐述了核心指标集的价值、基本概念、研究方法、技术规范及实践案例，特别对中医药核心指标集研究方法、存在问题和发展策略进行了系统性论述，是本领域的一项标志性成果。

# 《认知障碍疾病诊疗中心规范化建设》白皮书发布

本报讯（记者 陈晶）9月24-26日，中华医学会第二十四次全国神经病学学术会议在珠海举行。会上发布了《认知障碍疾病诊疗中心规范化建设》白皮书，同时公布了首批17家试点建设高级中心名单，这标志着认知障碍疾病诊疗中心规范化项目又迈出了坚实的一步，更多患者将从中受益。

据了解，白皮书明确了认知障碍疾病诊疗中心的建设目标，即制定规范化、简便化、易行化的“认知障碍诊疗中心”中国方案，构建认知障碍慢病管理体系，初步建成认知障碍三级诊疗防治体系，提供系统连续的预防、治疗、康复、健康促进一体化服务。

作为白皮书项目牵头人，中华

医学会神经病学分会痴呆和认知障碍学组组长、福建医科大学校长陈晓春教授对此表示：“社区级中心主要负责认知障碍高危人群的筛查、评估、管理及预防工作。区域级中心医师能够根据病史、体格检查、神经心理评估、实验室及影像学检查结果，确定常见认知障碍疾病的诊断，对于疑难疾病或共病患者，应及时转诊至上级中心。高级中心具备更完善的诊疗流程和手段，需要承接下级中心转诊的疑难病症或复杂共病患者。”他还强调，为进一步推动认知障碍疾病的规范化诊疗进程，努力实现国家卫健委提出的老年痴呆防治知识知晓率80%和认知功能筛查率80%的目标，开启认知障碍疾病诊疗中心的规范化建设工作迫在眉睫。

# 天津经开区一生物医药企业4款干细胞药物进入临床试验

本报讯（记者 张原 李宁 蔡）作为京津冀特色细胞谷两个试验区之一，天津经开区细胞产业发展迅速，已培育引进多家细胞治疗、基因治疗、疫苗、抗体等生物技术龙头企业。近日，天津经开区细胞产业发展代表企业之一天津昂赛细胞基因工程有限公司再次获得干细胞药物临床实验批件，成为国内获得细胞药物临床实验批件最多的企业。目前，昂赛细胞正积极推进多个细胞产品临床试验，4个干细胞药物适应证均已进入临床试验，预计于2025年上市。

据了解，天津昂赛细胞是国家发改委批准组建的细胞产品国家工

程研究中心项目单位，2018年获批准筹建天津市细胞药物工程技术企业重点实验室。

“我公司申报的适应证难治性移植植物抗宿主病已在2020年4月获得国家药监局药品审评中心的临床试验默示许可，现已进入临床试验阶段。”昂赛细胞相关负责人告诉记者，今年2月获批的慢加急性（亚急性）肝衰竭的适应证，成为国际上第一个获批该适应证的干细胞药物，有望为肝衰竭患者提供新的治疗方案。充质干细胞产品用于急性呼吸窘迫综合征的适应证，不久前也获得了国家药监局药品审评中心的临床试验默示许可。

## 图说健康 TUSHUOJIANKANG



# 河南省社旗县政协专题调研养老产业发展

9月24日，河南省社旗县政协组织委员专题调研养老产业发展情况，委员们提出加快构建规范化、多元化、个性化养老服务体系，加强居家养老，推动智慧养老等具体意见和建议。

曲晓阳 王有强 摄