

诊疗的分寸: 老年照护不止开药治病

随着人类预期寿命的增加,未来很多人都将在老年期度过 30 甚至 40 年的人生。衰老从来不是单一器官的衰退,而是心智、行动、用药、多病共存与人生期许交织而成的复杂命题。耶鲁大学老年病学权威玛丽·蒂内蒂博士,提炼出老年医学核心框架——5M 理论。这套理论不只讲如何治病,更回答了老年照护最核心的问题:对老年人而言,究竟什么才是无可替代、值得优先守护的事。

以下内容摘编自《变老之后要知道》第四章《最重要的事》,围绕“5M”概念厘清老年病诊疗五大核心维度,重新理解面向老年人、有温度的综合医疗。

5M 体系: 重构老年诊疗的完整维度

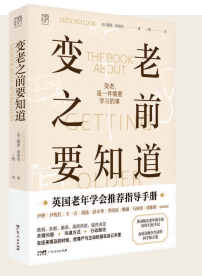
蒂内蒂是一位获得过多个奖项的医学教授。她基于数十年老年跌倒与老年综合诊疗研究,提出了“5M”的概念。“5M”的首要核心是 Mind(心智),涵盖老年人整体心理与认知状态,重点对应老年病人三大精神认知问题,即“3D”综合征:Dementia(痴呆)、Delirium(谵妄)与 Depression(抑郁)。第二个维度为 Mobility(活动性),核心是保护老年人自主行动能力,同时帮助活动意愿薄弱、行动受限的老年患者恢复站立、行走等基础活动能力。第三个维度是 Medication(药物治疗)。药物治疗具有双面性,高龄体弱患者虽能通过药物缓解病症、控制病情,但长期、多重用药极易造成过度医疗与药物依赖,反而损害身体机能。第四个维度为 Multicomplexity(多重复杂性)。蒂内蒂提出,优秀的老年病科医生,需要依托扎实的专业知识、充足的耐心完成综合性诊断,老年

患者往往同时存在多种病症,需做多维度诊断,更要结合患者个人情况、生活状态量身定制诊疗方案。她刻意选用“Multicomplexity(多重复杂性)”,而非英文语境中更通用的“Multimorbidity(多重疾病性)”,核心是为了凸显老年患者的“生物—心理—社会”多维复杂性。精准诊断是精细化老年护理的基础,但仅针对病症开展治疗,忽略患者的社交关系、生活方式、心理诉求,最终的诊疗效果往往得不偿失。

“最重要的事”: 老年医疗的终极标尺

5M 理论的最后一个人、也是最核心的维度,是 Matters Most(最重要的事)。当下医疗领域拥有高精尖的诊疗技术、成熟规范的治疗方案、完善的急救体系,各类标准化疗法、集束化治疗、溶栓诊疗手段日趋普及,但也正因如此,从业者极易忽略老年医疗最本质的核心——患者的真实需求。美国外科医生阿图·葛文德曾写过一本书,引发读者的共鸣。书名叫《最好的告别》,副标题是《医学与临终前之重要的事》。葛文德在书中阐述了何为“重要的事”,他通过一系列病例(包括葛文德自己的父亲)分析指出,老年医疗决策往往没有绝对标准答案,临床中需要权衡取舍的场景,远比大众认知中更多。目前,美国医疗改进研究所已明确倡导,医护团队应减少制式化的“你感觉怎么样”,多问一句“对你来说,什么最重要”。

作出正确的诊断很重要,病人的高龄不能成为草率诊疗的借口。不少老年病科医生面对老年患者的不适症状,常会惯性判定为尿路感染,这一省时省力的“惯性诊断”,实则存在极高误诊率,给患者带来额外痛苦、造成医疗资源浪费,根源就在于没有精准排查、读懂患者的真实病症与核心诉求。想弄清楚患者心中“最重要的事”,无法靠医生主观臆断得出,也不能仅凭字面表述片面判定。答案也许是隐藏在起来的:比如一位老妇人把右手放在左手上,摸着她的结婚戒指;或者女儿揭开从家里端来的黄豆汤锅盖时,她和父亲之间的眼神交流;又或者是见到



床头柜上曾孙寄来的慰问卡片时,眼中泛起泪光。最重要的事也许会有暗示:得知有可能需要化疗时,某个男性病人疲惫的眼神会滑到一旁;而当医生问某个女病人需要多久吃一片药来缓解紧张情绪时,她会迅速地瞥一眼自己的手提包。

护士和护理员往往先医生一步找到答案——他们注意到病人在漫长夜独自一人时,无须言语就能表达出的恐惧;换床单的时候,病人向他们倾诉,希望能快点好起来,去参加好朋友的 90 岁生日派对。在老年病科医疗团队工作的理疗师也清楚,对病人来说什么最重要。他们知道,自己对“重要性”的理解和自己的病人对“重要性”的理解是两码事,所以他们的努力是徒劳的。他们会围绕“目标设定”展开对话——今天,理疗师同意病人的目标是坐在床边 5 分钟;明天,病人可以坐在椅子上;下周,练习爬楼梯、泡杯茶。优秀的理疗师善于捕捉医患目标的细微分歧,通过耐心沟通、适度适配、灵活调整,让康复方案贴合患者本心。

蒂内蒂的 Matters Most 理论,还点明了老年医疗的平衡内核:患者的人生目标与核心诉求永远是第一位的,但临床诊疗需兼顾优先级。医生虽能依据专业做出病症诊断、制定标准化治疗方案,却也需要精准判断:哪些检查、治疗能为患者带来实际获益,哪些干预反而会加重身心负担。老年医疗的终极智慧,在于取舍与平衡——医学的能力是知晓“该做什么”,而医疗的艺术是懂得“何时不做”。

立足脊柱微创专科 护航患者“脊梁”健康 ——记复旦大学附属浦东医院脊柱微创重点专科官正茂团队

复旦大学附属浦东医院骨科为上海市医学重点学科(骨外科学)、上海市医学重点专科(创伤骨科),先后入选浦东新区多项临床高原学科与重点学科建设名单。医院始建于 1932 年,2015 年成为复旦大学附属医院,是浦东中南部规模较大的区域性医学中心。学科以“微创、精准、智能、快速康复”为发展方向,年收治患者近 5000 人次、开展手术 4000 余台,门急诊量超 10 万人次。依托复旦大学浦东医院数智骨科研究所,团队累计发表论文百余篇、编撰专著十余部,承担各级课题 20 余项,获得国家发明奖 2 项、授权专利 30 余项,持续促进临床工作与科学研究深度融合。2025 年获批建设的脊柱微创重点专科隶属于骨科。

积极探索: 依托个体化分层诊疗应对脊柱疾病诊疗需求

当前脊柱退行性疾病发病率持续上升,且呈现年轻化特征。官正茂团队秉持“帮助患者以更小的创伤获得适宜诊疗方案”的理念,探索创伤更小、康复周期更短的微创诊疗路径,助力患者尽早回归日常工作与生活。团队搭建涵盖健康宣教、保守干预、介入治疗、微创手术、开放手术微创化、术后快速康复在内的多阶梯序贯诊疗体系,严格把握各类治疗方式适用指征,为不同病情患者制定相适配的个体化诊疗方案。

技术积淀: 依托微创脊柱理念推进学科标准化建设

团队持续深耕脊柱微创领域学科建设与技术研究,紧跟国内行业发展趋势,围绕椎间孔镜、双通道内镜等前沿技术搭建标准化临床应用体系,坚持微创化、精细化、个体化诊疗思路,依托高清可视化系统完善脊柱疾病标准化诊疗流程。团队同步推进数智化骨科探索与快速康复理念落地,诊疗范围覆盖颈胸腰椎各类退行性病变,持续完善技术规范、优化学科人才梯队,稳步提升区域脊柱疾病诊疗能力与健康服务水平。

潜心耕耘: 近三十载深耕脊柱外科临床领域 官正茂博士毕业于第二军医大学,近 30 年

深耕脊柱外科临床一线,在颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症以及脊柱骨折、脊柱畸形、脊柱占位、脊柱感染等疾病的临床处置方面积累了丰富经验。他主编、参编译专著 5 部,发表多篇 SCI 及中文核心期刊论文,主持多项各级科研课题,获发明专利 1 项、实用新型技术专利 5 项,坚持立足临床实际需求开展科研攻关。2024 年作为人才引进至复旦大学附属浦东医院,随即牵头组建脊柱微创专业团队,担任脊柱微创重点专科负责人。

科普惠民: 推动医学知识走出诊室、惠及大众 官正茂始终认为,引导公众做好脊柱疾患早防早治、纠正大众健康认知误区,是医务工作者的重要职责。自 2018 年起,他持续开展健康科普工作,运营科普公众号,刊发科普文章数百篇;开设视频号“博骨通经”推出系列科普短视频,并将短视频拓展至抖音、小红书、哔哩哔哩等平台,累计制作科普视频上百部,多条视频获得广泛传播。他多次受邀参与上海电视台《名医话养生》等健康栏目录制,科普作品曾获评医院优秀科普作品一等奖。同时,他还带领团队深入社区开展健康宣讲,普及老年人骨质疏松、腰椎管狭窄等常见病防治知识;走进企事业单位开展宣教活动,针对日趋年轻化的颈腰椎相关问题普及预防要点,把实用健康知识送到更多群众身边。

面向未来,官正茂团队将继续以微创技术为发展核心,持续完善个体化、阶梯化诊疗体系,积极融合人工智能、手术机器人、数字化导航等新技术,推进数智骨科建设,助力更多脊柱疾病患者改善健康状况。团队将持续提升复旦大学附属浦东医院脊柱微创诊疗水平,稳步开展脊柱外科相关诊疗技术研究,为推进健康中国建设贡献力量。



名中医李斌工作室落户淮海社区 优质专科诊疗服务送到居民“家门口”

2023 年,上海市名中医李斌工作室基层工作站落地淮海中路街道社区卫生服务中心。这是黄浦区推动优质中医资源下沉基层的重要实践,也是上海市皮肤病医院深化医社合作、健全基层皮肤病分级诊疗体系的重要举措。

工作站由岐黄学者、上海市名中医、上海市皮肤病医院院长李斌教授牵头组建,依托医院中医优势专科资源,遵循“名医引领、学科支撑、社区落地”思路,搭建集专家接诊、师承教学、专病建设、科研创新、健康科普于一体的基层中医药综合服务平台。

工作站以李斌教授“和、平、顺、稳”学术思想为指导,围绕社区常见的皮肤病问题,搭建规范化中西医结合诊疗服务体系。工作站同步引入多项中医适宜技术,研发适配社区使用的协定方药,丰富基层中医药服务供给,更好匹配居民多样化健康需求。

在人才培养方面,李斌教授团队常态化下沉社区开展坐诊、教学查房、带教授课,定期组织病

例研讨与健康宣教。工作站已培养黄晨等多名社区中医皮肤科业务骨干,本年度新增一名医师、一名护士参与专项进修学习。建站三年以来,工作站累计落地 7 项科研及人才培养项目,产出 2 篇专业学术论文,持续提升基层中医药服务能力。

结合淮海社区商圈密集的区位特点,上海市名中医李斌工作室负责人姜文成定期进驻香港广场开设楼宇专病门诊,面向职场人群提供就近健康服务。工作站累计开展皮肤健康科普讲堂、节气食养指导、公益义诊等各类活动十余场,服务居民与职场白领超 2000 人次,持续提升辖区群众皮肤健康认知水平。

当前,李斌名中医基层工作站已成为黄浦区中医药传承创新的重要载体。下一步,工作站将持续扎根基层、优化服务供给,打通中医药便民服务“最后一公里”,为健康上海建设贡献力量。



体育搭桥 民乐润心

华东师范大学张江实验中学开展文体共建系列活动

七月盛夏,华东师范大学张江实验中学依托张江镇校企党建共建平台,联动紫光展锐(上海)科技有限公司等企业开展文体共建系列活动。活动以体育搭建沟通桥梁、以民乐滋养初心心灵,丰富教职工精神文化生活,进一步夯实、深化校企合作纽带。

恰逢国际乒联与世乒赛创办百年之际,7 月 18 日,2026 上海大众体育季“中智杯”第二十一届世界著名在华企业健身大赛——“张江杯”乒乓球赛在学校顺利举办。学校党支部提前统筹规划、周密部署,由党员教师牵头,全程完成场地布置、赛事物资筹备、现场引导、后勤保障等各项工作,细致落实开幕式筹备、赛场秩序维护、参赛选手服务等全方位保障工作。全市 31 支企业代表队齐聚校园,参赛选手同台竞技、挥拍切磋,在体育比拼中增进彼此交流,充分展现出奋勇争先、昂扬向上的精神风貌。学校周到完善的后勤服务,也收获了赛事组委会与各参赛

企业的一致好评。

7 月 19 日,学校党支部组织部分党员及教职工代表走进共建单位紫光展锐(上海)科技有限公司,共同参与《海上国风》民族音乐赏析音乐会。悠扬婉转的传统民乐曲目轮番上演,沉浸式的国风艺术氛围浸润人心。学校孙健博老师登台演绎民乐片段,演奏技艺精湛、旋律悠扬动人,现场掌声不绝,带领在场人员深度感受传统民乐的独特艺术魅力。

下一步,学校党支部将持续深化校企党建共建工作,常态化开展多元化文体活动,凝聚校地与企业奋进合力,着力打造特色校企共建品牌。



新书推荐



出版社: 广西师范大学出版社
译者: 徐波
作者: [日] 石井光太
书名: 《过度教育》

推荐点评:

当下“教育内卷”成为无数家庭绕不开的话题,父母倾尽心力托举孩子,一句“都是为你好”却常常演变为无形的枷锁。日本新潮纪实文学奖得主、非虚构作家石井光太以深度实地走访、大量真实家庭案例写下《过度教育》,首度清晰界定“教育虐待”这一时代痛点,为东亚应试竞争下的亲子关系敲响警钟。

书中真实受访者的自白令人动容:那些在严苛期待下长大的孩子,心底总有无法消解的自我否定与孤独。作者对比梳理日本战后教育政策变迁,剖析“全员大学时代”内卷加剧的底层逻辑。本书不仅呈现伤痛,而且给出破局方向:记录医疗门诊、自由教育学校的治愈案例,梳理帮助受创青少年重建自我、修复亲子联结的可行路径。它写给每一位焦虑的家长、教育从业者与关注青少年心理的读者,引导他们重新追问教育的初衷:真正的培育,从来不是用分数捆绑孩子,而是守护完整、鲜活的心灵。