

如此简单的循证

——循证医学入门之旅

李博（甫寸）·编著

一本专为**临床一线医师**的循证科普书

认真阅读这本书，从**基础演绎**，到实践摸索，最终到临床运用

——快速掌握正确客观的**循证思维**



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

1. 国家自然科学基金项目 (项目批准号: 81303151)
项目名称: 中西医合作脾胃病医患共建式循证病历探索研究
2. 北京市科技新星计划
(项目序号: xxjh2015A093, 工作编号: Z1511000003150125)

如此简单的循证

RUCI JIANDAN DE XUNZHENG

——循证医学入门之旅

李博 (甫寸) 编著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

如此简单的循证:循证医学入门之旅 / 李博编著. —北京:
人民军医出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5091-8493-6

I . ①如… II . ①李… III . ①临床医学 IV . ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131964 号

策划编辑: 严雪梅 文字编辑: 赵 龙 责任审读: 李 昆

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290 ; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 — 8072

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 8.875 字数: 163 千字

版、印次: 2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 3000

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

编者主要从“小说循证”“临床实践问答”两方面向读者普及循证医学基础知识，教授读者在临床实践中如何循证思维、如何运用循证思维于临床，以提高疗效。作者以通俗的语言，简明的实例，带领读者进入循证医学美妙之旅。本书适合医学院校师生、临床一线医师及临床科研人员阅读参考。

唐 序

在我的学生中，李博不是最聪明的，但他的坚守和勤勉最为突出，给我留下了很深的印象；在跟诊和交流中，他的反应也并不是最敏捷的，非常谦逊，但可以看出他做了名医临证经验的采撷，并有着自己的思考。

最早听说他在丁香园做循证医学的版主，这种乐于为大家服务的情怀，让我点赞。我很早就关注他时常写的短文，用心琢磨，小中见大，读来如品一杯清茶，一缕缕循证的气息，经久弥香。

在循证医学的传播和普及上，李博做出了坚持不懈的努力，听说他主持的循证茶座，也已走了3个年头，来自北京和全国各地的青年学生，为了一个共同的爱好和目标，利用忙碌之余的碎片时间，相聚茶座，讨论循证的问题，他倡导的这种循证茶座的方式，把循证变得简单，让一个一个的具体问题，在茶香中得到释放，在茶叙中，随着问题的解决，再回到临床科研的严谨，让大家一道分享解决问题的快乐，一起进步。这个做法，我很欣赏，真是忙碌的世界里有着自己

的淡泊和执着！

看到李博的著作即将付梓，深感滴水穿石之力，祝愿他在未来的循证临床研究领域中取得更大的成就！乐为之序。

唐旭东

乙未年五四于西苑

商 序

循证医学的定义为“慎重、准确和明智地应用目前可获取的最佳研究证据，同时结合临床医师个人的专业技能和长期临床经验，考虑患者的价值观和意愿，完美地将三者结合在一起，制订出具体的治疗方案。”它诞生的本意是为临床服务，然而，令人没想到的是30年后，循证思维和方法已在多个学科领域的广泛覆盖。

晚近，Cochrane 协作网提出2020 战略，将证据生产、提高证据可及性、倡导循证决策与实践、建立有效和可持续的组织构架作为实现这一战略的四大目标。循证医学的原理、方法和证据被更多用于国家医改、教改和卫生政策的制定、实施和评估，“循证医学”成为热门词汇，通过大众媒体更广为人知。

在循证医学推广普及的人海中，有国际知名的大师级人物：Iain Chalmers、David Sackett、Gordon Guyatt……有国内享有盛誉的循证中坚力量：李幼平、王吉耀、刘鸣……还有一大批为循证事业奋勇向前的青年学者……本书主编李博医师就是其中的一位佼佼者。

李博，丁香园循证医学版前任版主，自谦为我的学生，求学阶段开始接触循证医学，继而到华西中国循证医学中心接受系统评价规范培训，工作后积极开展循证实践，“甫寸门诊”“循证茶座”“循证时间”均可见其矫健身影，一路走来，积极为临床医师普及正确客观的循证理念，效果初现，一些年轻医师的循证思维逐渐闪光，大家正在用更客观和理性的目光看待循证医学。

《如此简单的循证》自2008年第一篇开始到2014年第八季结束，三易其稿，五次修订，凝聚了循证人的力量，行将付梓，为之兴奋。

正如李博所言，一点一滴做事，然后水到渠成，简单、专注、持久。

乐观厥成，爰为之序。

商洪才

2014年11月于天津

前 言

走过循证之缘的第十五个年头，回首触摸即将付梓的手稿，眼前浮现出一条曲折的路。走在这条路上，或者艰辛，或者快乐，而贯穿始终的是这六个字：简单、专注、持久。

现代人有了更广泛的视野，总是喜欢缤纷复杂的世界，在临床研究方面，也是五花八门的没有耐心，而循证是要我们回归这份简单，就是要回答根本问题，这个药，这个干预措施，是不是值得。把一切变得简单，是循证思维的闪光，也就成了我毕生努力的方向，草根出身，却处江湖之远而忧其君，不断发出自己的声音。

专注于此，倾心于丁香园循证版耕耘多年，无论是做医生的时候，还是从事于临床科研，总是执着于循证情节，于是有了循证信仰。我为循证而疯狂。其实，更多的是理性的思考和从循证传递过来的严谨而专注的文化，因为一直走在循证的路上，就像钉子，集中于一点，才能深入。

学贵有恒，我喜欢的就是一点一滴做事，然后水到渠成，致力于把循证变简单，于是开始循证的感悟。这些小文，都是点滴的时间，专注的思考，形成的医海拾贝。

学识有限，如同医学的视野，总是在错误中前进，这也就是循证要不断更新的内涵。当前最佳的状态，已经呈现，而我学习和运用循证的经验，也已经倾注在字里行间。

不揣浅陋，写下这些文字，虽不可登大雅之堂，然心系循证之心可昭日月。

行文之间，必不敢懈怠，亦不敢抄袭，精心调烹，原汁原味，众口难调，在所难免，保持独立自由的精神，传递一份循证的内涵。

行走循证之路上，师友的提携帮助，让我认清自己，坚持把书稿完成，自2008年第一篇开始到2013年第五季结束，三易其稿，五次修订，凝聚了循证人的力量，或在循证茶座探讨，或在丁香园循证时间交流，在这个平台上，我们共同完成自己的梦想！

一起走过的，还在我们脚下，也会一直走下去。

整个循证之路的延续，承蒙各位厚爱，感激不尽。

书稿的整理，得到爱妻的大力协助，恰好小女雨瞳降生，和家人在一起，是循证事业的动力。

简单、专注、持久之循证。

李博（甫寸）

2014年12月

目 录

小说循证

第一季	如此简单的循证	2
	1. 如此简单的循证，你明白了吗	2
	2. 循证就是在擦亮我们的眼睛	4
	3. 轻松驾驭循证之船	6
	4. 甫寸循证求学之路——循证版精彩讲座回顾	8
	附：丁香园战友的循证之路	12
	5. 循证珍馐我请客——从一张图领悟循证要旨	26
	6. 如此复杂的循证，你接受吗	29
第二季	循证那些事儿	32
	1. 循证那些事儿——就两件	32
	2. 循证指导不了临床	35
	3. 循证没有证据	37
	4. 循证是中西医学合作的桥梁	39



5. 循证没有方法——无为而无不为·····	41
6. 循证是我们的综合医力·····	43
第三季 循证触手可及·····	47
1. 大众点评与循证决策——循证决策是医学的 大众点评·····	47
2. 消化内科门诊中的循证沟通·····	49
3. 医患共识的建立——循证思维的基石·····	51
4. 献血对于身体健康利弊的循证思考·····	54
5. 平静的循证之心·····	58
6. 诊疗中的循证习惯·····	59
第四季 循证信仰·····	62
1. 不重视研究质量的任何Meta分析都是耍流氓·····	62
2. 明盛实衰的循证医学·····	66
3. 类比生活中的循证决策·····	68
4. 我的循证信仰·····	71
5. 循证热的冷思考·····	72
第五季 循证在临床·····	84
1. 诊疗疾病与Meta分析森林图的临床同质性·····	84
2. 反流性食管炎的中西医合作循证诊疗思考·····	86
3. 丁香园微访谈——如此简单的循证·····	90
4. 循证与中医的讨论与争鸣·····	99



临床实践问答

第六季 循证基础演绎	114
1. 我们为什么要引进循证医学, 学习循证医学——循证医学的目的和作用是什么	114
2. 什么是循证医学? 循证医学的定义——医学的循证化	117
3. 什么是系统评价	118
4. 什么是Meta分析	119
5. 什么是Cochrane的系统评价, 与其他的系统评价有什么区别	120
6. 文献的批判性评估与Meta分析相比较, 哪一种更方便于临床工作呢	121
7. 做一篇系统评价的话, 应从何处开始, 分几个步骤	121
8. 主要的问题是传统综述与系统评价的区别和联系	122
9. 如何注册Cochrane的系统评价	123
10. 关于学习循证医学的培训问题	123
11. 循证医学和统计学的关系和联系	124
12. 如何学习循证医学	124
13. 系统评价的分类	124
14. 如何评价手中的文献——判断真实性	125
15. 系统评价的定位	127



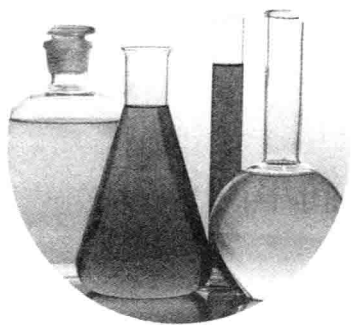
16. Systematic review 和Meta-analysis 有什么区别·····	127
17. 如何做定性的系统评价·····	127
18. 请问循证医学能作为医疗事故鉴定的基础 或是依据否·····	128
19. 循证医学的局限性·····	128
20. 临床流行病学与循证医学的关系·····	128
21. 循证检索包括什么·····	129
22. 常用检索数据库及使用检索平台有哪些·····	130
第七季 实践摸索·····	135
1. 临床医师如何循证检索·····	135
2. 制作证据循证检索·····	139
3. 循证检索实例·····	141
4. 循证临床过程介绍, 如何循证治病·····	167
5. 循证医学如何起步, 从哪里开始学习·····	167
6. 什么是RCT·····	168
7. 循证医学如何面对低质量的文献·····	168
8. 循证医学与中医学的关系, 中医是否适合循证·····	169
9. 非随机对照试验的系统评价·····	170
10. 关于Cochrane Library·····	170
11. Cochrane系统评价与临床流行病学和 循证医学的关系·····	174



12. 关于循证医学—系统评价—Meta分析的网址·····	176
13. 医学的循证化·····	176
14. 循证实践的目的, 研究的方向·····	177
15. 有哪些临床证据分级体系·····	178
16. Cochrane Library的检索·····	181
17. 关于Cochrane handbook·····	181
18. 关于循证医学与诊疗指南的关系·····	182
19. 循证医学在基层如何开展·····	182
20. 循证医学对临床医生的业务提高 有何重要性·····	184
21. 基层医师怎样在临床实践中 采用循证医学思维·····	185
22. 关于制作系统评价之Revman软件·····	188
23. 循证临床之决策分析·····	188
第八季 临床运用·····	190
1. 如何从循证查房开始, 走向医学的循证化·····	190
2. 脓毒症如何循证实践·····	194
3. 如何从临床中培养循证探索的心·····	199
4. 怎样运用循证加强医患沟通, 引领循证临床的舞步·····	201
5. 如何进行心血管循证实践·····	204
直面循证·····	205
溶栓还是手术, 循证化的临床决策·····	207



改善预后，系统评价发挥的重要性·····	208
系统评价之Meta分析——	
一例肢深静脉血栓患者诊治所得·····	210
瓣膜性心脏病的Cochrane的系统评价运用之思考··	213
不要漠视循证证据——关注高质量的研究·····	216
医师办公室的讨论——	
如何正确合理运用心脏瓣膜病的循证指南·····	218
心律失常的循证考虑·····	227
循证医学指导的老年心血管病二级预防·····	230
循证医学明确证据——	
心衰患者当及早使用 β 受体阻滞药·····	232
心衰的循证治疗·····	233
他汀类药物调节血脂的循证思考·····	236
心力衰竭中的高血压——面对循证指南的思考··	241
降压才是硬道理——高血压循证治疗原则探讨··	244
ARB与ACEI的合作与斗争——循证心衰治疗··	249
急则治标，缓则治本——	
心衰循证证据的灵活使用·····	253
心肌梗死的循证治疗证据——实践出真知·····	254
时间滤器——循证随笔·····	256
一例急性心肌梗死患者介入策略的制定： 证据、经验、伦理一个不能少·····	259
治病，寻找最佳证据·····	261
循证茶座——循证临床实践的路在脚下·····	265



小说循证



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbo.com